الفصل الأول

مريض القلب في شهر الصيام

لا شك أن في الصيام فائدة عظيمة لكثير من مرضى القلب وذلك لأن عشرة في المائة من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم . وتنخفض هذه الكمية أثناء الصوم حيث لا توجد عملية هضم أثناء النهار، وهذا يعني جهداً أقل لعضلة القلب وراحة أكبر .

وسنستعرض أهم وأكثر أمراض القلب شيوعاً وفيما إذا كان المصاب بأحدها يستطيع الصوم أم لا .

الذبحة الصدرية (*Angina Pectoris*) :

يشكو المريض المصاب بالذبحة الصدرية عادة من ألم في منتصف الصدر ينتشر إلى الكتف الأيسر والذراع الأيسر، ويحدث هذا الألم عادة خلال الجهد أو بعده، ويستمر عدة دقائق إلى عشرين دقيقة، وقد يأتي الألم بعد وجبة طعام أو مشي سريع أو صعود السلم ويزول الألم عادة بتوقف المريض عن الجهد ، أو بتناول حبوب النيتروغليسرين تحت اللسان .

وتنجم الذبحة الصدرية عن تضيق في شرايين القلب التاجية . فإذا كانت أعراض الذبحة الصدرية مستقرة بتناول العلاج ، ولا يشكو المريض من أي ألم صدري فيمكنه الصيام في شهر رمضان بعد مراجعة

الطبيب للتأكد من إمكانية تغيير مواعيد تعاطي الأدوية ·

ومن أشهر أدوية الذبحة مركبات النيترات مثل الأيزورديل وغيره .

ويوصي الأطباء حالياً بالحفاظ على فترة تبلغ ١٢-١٤ ساعة ما بين الجرعتين ، وكأنها جعلت خصيصاً للصائمين فقد وجد الباحثون أن إعطاء هذه الأدوية كل ٦ ساعات يؤدى إلى فقدان مفعولها ***(Nitrate Tolerance)*** فيمكن للصائم تناولها عند الإفطار ، وعند السحور.

والدواء الآخر الذي يستعمله كثير من مرضى الذبحة الصدرية هو التنورمين ***(Atenolol)*** ويعطى مرة واحدة كل يوم ، أو الـ ***Metoprolol*** وهو يعطى مرتين كل يوم ، وأمثالها كثير ·

والنوع الثالث من الأدوية المستعمل في تلك الحالات هو الأدالات ***(Adalat : Nifedipine)*** أو الـ ***Diltiazem*** وهناك حالياً مركبات مديدة التأثير من هذه الأدوية وتعطى عند السحور والإفطار ·

ولا ينصح المرضى الذين يشكون من الذبحة الصدرية غير المستقرة أو أولئك الذي يحتاجون لتناول حبوب الينتروغليسرين تحت اللسان بالصيام ·

جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية) :

تنجم جلطة القلب عن انقطاع كامل للدم المغذي لجزء من عضلة القلب ، وهذا ما يؤدي إلى إنحلال وتموُّت خلايا المنطقة المصابة ويحدث هذا نتيجة انسداد في أحد شرايين القلب بواسطة جلطة دموية (خثرة)·

ويشكو المريض من ألم صدري عميق في منتصف الصدر ، وقد

ينتشر إلى الذراع الأيسر ، ويستمر أكثر من نصف ساعة ، ويصاحب الألم عادة عرق بارد غزير •

وقد يحدث نتيجة جلطة القلب اضطراب في نظم القلب أو هبوط في القلب (قصور في القلب) •

ولا ينصح مرضى الجلطة الحديثة بالصيام إلا إذا تماثل المريض للشفاء وعاد إلى حياته الطبيعية ، فيمكنه الصيام مع تناول الأدوية بإنتظام •

ارتفاع ضغط الدم :

ارتفاع ضغط الدم مرض شائع جداً يصيب حوالي ١٠-٢٠٪ من الناس في العالم أجمع ولا يُعرف سببه في ٩٠٪ من الحالات ، إلا أن هناك عوامل تترافق بزيادة احتمال حدوث ارتفاع الضغط وهي التدخين والبدانة وشرب الخمر والإفراط بتناول الملح ، ووجود قصة مرضية لارتفاع ضغط الدم عند العائلة ، والعمل المترافق بالضغوط النفسية •

ولا يسبب ارتفاع ضغط الدم عادة أي أعراض ، ولا يشعر المريض به ، وكثيراً ما يكتشف صدفة أثناء فحص روتيني للمريض، إلا أن ارتفاع ضغط الدم الشديد يمكن أن يؤدي إلى صداع وضيق في النفس ودوخة واضطرابات في البصر •

وإذا كان ضغط الدم مسيطراً عليه بالدواء فيمكن للمريض الصوم شريطة أن يتناول أدويته بإنتظام. وهناك حالياً أدوية لارتفاع ضغط الدم تعطى مرة أو مرتين فقط في اليوم •

ومن أدوية الضغط الـ ***Atenolol*** (تنورمين) والـ ***Metoprolol***

(لوبريسور) وتعطى عادة مرة أو مرتين يومياً، أو تستعمل مثبطات أيس مثل الكابوتين ***Captopil*** والـ ***Enalapril*** وهذه تعطى عادة مرتين يومياً فيمكن إعطاؤها للمريض عند السحور وعند الإفطار •

أما إذا كان المريض يتناول حبة واحدة يومياً فينصح بإعطائها عند السحور بإنتظام. وإذا كان يأخذ ثلاث حبات باليوم فعليه مراجعة طبيبه المعالج لتغيير العلاج •

وينصح مريض ارتفاع ضغط الدم بتجنب الموالح والمخللات والإقلال من ملح الطعام . وإذا شعر بصداع شديد فعليه مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود ارتفاع شديد في ضغط الدم •

ويفيد الصيام في علاج ارتفاع ضغط الدم ، فإنقاص الوزن الذي يرافق الصيام يخفض ضغط الدم بصورة ملحوظة ، كما أن الرياضة البدنية ، من صلاة التراويح والتهجد وغيرها تفيد في خفض ضغط الدم المرتفع •

فقد كنت أحضر قبل أشهر قليلة المؤتمر العربي الأول لارتفاع ضغط الدم ، والذي عقد بالقاهرة (ديسمبر ١٩٩٣) وكان من بين المشاركين في المؤتمر أحد كبار خبراء ضغط الدم في العالم ، وهو البروفسور " نورمان كابلان "

خرج إلينا هذا البروفسور ببحث طبي حديث نشر قبل أسابيع في أحد أشهر المجلات الطبية الأمريكية ***Archives of Internal Medicine*** ومفاد هذا البحث أن إنقاص الوزن بمقدار ٤,٥ كغ كان

كافياً لخفض الضغط عن المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي[1] ، فتذكرت بحثاً نشرته حديثاً المجلة الطبية السعودية ***Saudi Medical Journal*** وخلاصة هذا البحث أن صيام شهر رمضان عند عينة عشوائية من الناس قد أدى إلى إنقاص الوزن بنسبة ٥٪ من وزن الجسم فإذا كان وزن الرجل ٨٠كغ مثلاً ، فإنه يفقد ٤ كيلوجرامات من وزنه تقريباً خلال شهر رمضان ٠

ثم أردف البروفسور " كابلان " قائلاً : أتعلمون عدد المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم في أمريكا ؟ . هناك أربعون مليون أمريكي مصاب بارتفاع خفيف في ضغط الدم ٠

قلت : يا سبحان الله لو أن أمريكا صامت لربما شفي الملايين من أبنائها المصابين بارتفاع خفيف في الضغط ولوفَّروا على جيوبهم كلفة تناول الدواء

أجل ٠٠ كلفة الدواء ، فقد نشرت حديثاً مجلة ***"Archives of internal Medicine*** أيضاً أن فقدان ٥ , ٤كغ من الوزن عند المصابين بارتفاع خفيف في الضغط قد أدى إلى انخفاض في ضغط الدم يعادل ذلك الناجم عن تأثير استعمال دواء يدعى " التنورمين " ![2]

وليست هذه دعوة إلى التوقف عن تناول الدواء ، ولكنها حث على انقاص الوزن عند البدينين المصابين بارتفاع ضغط الدم ، وينبغي أن

---

(١) Arch Int Med 1993 , P. 153 : 186 - 208 .

(٢) Arch Int Med 1993 , P. 153 : 186 - 208 .

يتم ذلك تحت إشراف طبي •

هبوط القلب (فشل القلب) *Heart Failure*:

يحدث هبوط القلب عندما يعجز القلب عن القيام بوظيفته في ضخ الدم إلى الجسم على أكمل وجه . ورغم أن اسم المرض يوحي بأنها حالة خطيره ، إلا أنها عادة حالة قابلة للعلاج ، ويعيش المريض فيها لسنوات عديدة •

وهبوط القلب نوعان : هبوط القلب الأيسر ، وهبوط القلب الأيمن فأما الأول : فقد ينجم عن ارتفاع ضغط الدم ، أو فقر الدم أو مرض في صمامات القلب (كتضيق الصمام الورطي أو قصوره ، أو قصور في الصمام التاجي) أو نتيجة مرض شديد في الشرايين القلبية أو جلطة في القلب ، أو اعتلال في العضلة القلبية •

وفي كل هذه الحالات يحتاج البطين الأيسر لأن يعمل بإجهاد أكبر كي يستطيع أن يضخ نفس كمية الدم •

ويشكو المريض عادة من ضيق النفس لدى القيام بالجهد ، وقد يتطور ذلك حتى يصبح المريض يشكو من ضيق النفس أثناء الراحة •

أما النوع الثاني (هبوط القلب الأيمن) : فيحدث عادة في مراحل متقدمة من هبوط القلب الأيسر ، أو نتيجة مرض مزمن في الرئتين ، كالتهاب القصبات المزمن وانتفاخ الرئة ، وقد يحدث نتيجة قصور في الصمام مثلث الشرف أو نتيجة مرض خلقي •

ويشكو المريض في تلك الحالات من وذمة (انتفاخ) في الساقين ، وقد يحدث تضخم في الكبد واستسقاء (حبن) في البطن ٠

ويعالج المريض عادة بالراحة في السرير ، ويعطى المدرات البولية (مثل لازكس وغيره) التي تزيد طرح البول ، وبذلك تخلّص الجسم من فرط السوائل فيه ٠

كما تعطى موسعات الأوعية مثل الكابوتين ***Captopril*** ، والديجوكسين ، كما يوصى المريض بالإقلال من ملح الطعام ٠

ومتى استقرت حالة المريض ينبغي معالجة السبب الذي أدى إلى هبوط(قصور) القلب. وينصح بعدم الصيام إذا كان المريض في حالة هبوط قلب حادة . وينبغي استشارة طبيب القلب المسلم ، فهو الذي يقرر ما إذا كان المريض يتستطيع الصوم أم لا ، إذ يعتمد ذلك على شدة المرض ، وكمية المدرات البولية التي يحتاج إليها المريض ٠

أمراض صمامات القلب الروماتيزمية

Rheumatic Valvular disease

وتنجم هذه الأمراض عن إصابة أحد صمامات القلب بالحمى الروماتيزمية في فترة ما من حياة المريض ، وعادة ما تحدث الحمى الروماتيزمية ***(Rheumatic Fever)*** عند الأطفال أو اليافعينوأكثر . الصمامات (الدسامات) القلبية إصابة هي الصمام التاجي والصمام الأورطي (الأبهري) . وقد يحدث تضيق في الصمام (كتضيق الصمام التاجي أو الأورطي) أو يحدث قلس (قصور) في الصمام كما في

الصمام التاجي أو الأورطي أو مثلث الشرف ·

ويشكو المريض عادة من ضيق في النفس عند الجهد . وإذا كانت حالة المرض متقدمة فقد يحدث ضيق النفس أثناء الراحة كما قد يشكو المريض من الخفقان أو الأعياء . وإذا كان المريض يشكو من ضيق النفس فيعالج بالمدرَّات البولية . وقد يحتاج الأمر إلى استعمال الديجوكسين ، كما قد توصف مميعات (مسيلات) الدم في بعض الحالات ·

ويستطيع الطبيب تقييم حالة الصمام بواسطة تخطيط القلب بالأشعة الصوتية (الأيكو) أو بالقثطرة القلبية . فقد يحتاج المريض إلى توسيع للصمام بالبالون أويجرى ذلك أثناء العمل الجراحي ، أو إلى تبديل للصمام (حسب حالة الصمام) ·

وإذا كانت حالة المريض مستقرة وبدون أعراض فيمكن للمريض الصوم . أما في الحالات المتقدمة والشديده من تضيق الصمام أو قصوره فينصح بعدم الصوم ، ويعتمد ذلك على تقييم الطبيب لحالة المريض ·

استعمال مسيلات (مميعات الدم) خلال شهر رمضان :

يستعمل العديد من مرضى القلب ، كذوي الصمامات الاصطناعية ، وبعض مرضى الجلطة القلبية وغيرهم ، دواءً يزيد من سيولة الدم ، ويمنع حدوث جلطة في الدم ، ويطلق على هذا الدواء عادة اسم ***Warfarin*** (وافرين) ·

ويحتاج استعمال مثل هذا الدواء إلى مراقبة شديدة لمستوى سيولة

الدم (زمن البروثروبين) ، ويراجع هؤلاء المرضى عادة عيادة خاصة في المستشفى يراقب الطبيب فيها جرعة الدواء اللازمة للمريض ٠

وفي رمضان يمتنع الصائم عن الطعام والشراب ، مما قد يثير التساؤل فيما إذاكان الصيام يزيد من لزوجة الدم أو تجلطه أم لا ٠

وحديثاً (١٩٩٠) نشرت دراسة قام بها الدكتور جلال ساعور في مستشفى الملك فيصل التخصصي على ٢٨٩ مريضاً ، صام منهم ١٠٦ مرضى ، واختار ١٨٣ مريضاً عدم الصيام وذلك في الفترة الواقعة بين عام ١٩٨١م وعام ١٩٨٥م ٠

وتبين أن نسبة حدوث مضاعفات الإنسداد الجلطي والنزيف كانت متماثلة في المجموعتين وكان متوسط جرعة الورفرين - وهو الدواء المسيل للدم - متماثلاً في المجموعتين[١] ٠

ويقول الدكتور ساعور في ختام بحثه :

" ومنذ عام ١٩٨٦م ، أخذنا ننصح مرضانا الذين يتناولون علاجاً مضاداً للتجلط (المميعات الدموية) عن طريق الفم ، بأنه لا ضرر من صومهم شهر رمضان. وقد قام خلال تلك الفترة ٢٧٧ مريضاً من ذوي الصمامات الاصطناعية بصيام ما مجموعه ١٠٥٤ شهراً ، ولم تظهر على أي منهم خلال هذه الفترة مضاعفات الإنسداد التجلطي ٠

---

(١) Fasting . King Saud University . Riyadh Dec. 1990 .

من ينصح بالإفطار من مرضى القلب ؟

ينصح بعدم الصيام عند مجموعة محددة من مرضى القلب وهم :

١- مرضى الجلطة الحديثة •

٢- المرضى المصابين بالذبحة الصدرية غير المستقرة ***Unstable Angina*** أو غير المستجيبه للعلاج •

٣- هبوط القلب (قصور القلب) غير المستقر . لأن المريض قد لا يحتمل حدوث العطش الطويل ، خصوصاً في فصل الصيف •

٤- الاضطرابات الخطيرة في النبض •

٥- التضيق أو القصور الشديد في صمامات القلب •

٦- التهاب شغاف القلب ***Endocarditis*** لأن المريض يحتاج إلى مضادات حيويه •

٧- الحمى الروماتيزمية النشطة لأن المريض يحتاج إلى أدوية مسكنه كل عدة ساعات •

٨- يجب عدم الصوم خلال فترة الأسابيع الستة التي تلي عمليات جراحة القلب . كما ينبغي عدم الصوم قبل مراجعة الطبيب الجراح والسماح له بالصوم•

ولابد من تذكير مرضى القلب ، وكذلك الأصحاء ، بعدم الإسراف في تناول الطعام والشراب في رمضان وأن لا يتخموا أنفسهم بشتى أنواع المأكولات ، وإلا فقدوا الكثير من فوائد رمضان ، فهو شهر الرحمة والمغفرة ، وليس شهراً للتخمة والإسراف •

وختاماً ينبغي التأكيد على أن ماذكرناه هو إرشادات طبية عامة ، وأن القول الفصل في صيام المريض أو عدمه هو للطبيب المسلم المعالج للمريض ، فهو أدرى بحالة المريض وعلاجة كما ينبغي أن لا تتخذ هذه الإرشادات ذريعة لأي مريض كي يصوم أو يفطر تبعاً لهواه ، فقد تختلف حالة كل مريض عن الآخر بالنسبة للمرض ذاته، والذي يشخص المرض ويعطي العلاج المناسب هو الطبيب وليس المريض . و أما الشافي فهو رب العالمين .

الفصل الثاني

هل يقي صيام رمضان من أمراض شرايين القلب

يعتبر مرض شرايين القلب من ذبحة صدرية ، وجلطة في القلب - مرض العصر . وينجم هذا المرض عن ترسب المواد الدهنية والليفية على جدران الشرايين الداخلية فتقسو هذه الشرايين وتتصلب ، وتتضيق لمعتها ، فيشكو المريض من ألم صدري يحدث عند الجهد ، ويزول بتوقف المريض عن الجهد ، ويطلق على هذا الألم الصدري اسم « الذبحة الصدرية» *(Angina Pectoris)* . وإذا سد أحد الشرايين التاجية في القلب بجلطة (خثرة) ، تخرب جزء من عضلة القلب كان يروى بذلك الشريان المسدود . ويطلق على تلك الحالة اسم « جلطة القلب أو احتشاء القلب» ***Myocardial infarction*** . ويقول الدكتور " بلاكسلي " لقد زادت أمراض القلب في أمريكا زيادة محزنة ، بازدياد تمتعنا بأطايب الحياة والثراء ولا يمكن أن نهرب من الفكرة المفزعة ، وهي أن هذا الوباء يرجع أساساً إلى بعض نواحي حياتنا الحديثة " •

وأهم عوامل الخطورة التي تسبب مرض شرايين القلب التاجية هي ارتفاع كولسترول الدم ، وارتفاع ضغط الدم ، والتدخين ، والسمنة ، ومرض السكر ، وعدم القيام برياضة بدنية •

فكيف يستطيع شهر رمضان أن يقي القلب من هذه العوامل ؟

وهل حقاً نلتزم بوصايا الرسول عليه الصلاة والسلام في صيام

شهر رمضان وفي الامتناع ليس عن شهوات الطعام والشراب ، بل عما حرم الله من آثام •

وهل نقضي رمضان بين أطايب الطعام وبالنوم في معظم النهار ، والسهر باللهو والعبث في الليل ؟ أم أن رمضان نظام غذائي وتربوي وجسماني وروحي •

ارتفاع دهون الدم والصيام :

أكدت الدراسات العلمية أنه كلما تقدمت الدول اقتصادياً ، وزاد فيها الرخاء ، وبدأ أهلها يزيدون من تناول المواد الدهنية في غذائهم زادت فيهم أمراض الرفاهية ، ومن أهمها أمراض شرايين القلب التاجية . وأنه كلما ارتفع دخل الإنسان وأصبح يأنف من تناول الخضروات والعدس والفول والخبز الأسمر ، وأكثر من أكل اللحوم والزبد والقشدة والدهون الأخرى ، زاد تعرضه للإصابة بأمراض شرايين القلب •

ومن الثابت علمياً أن ارتفاع دهون الدم وخاصة الكولسترول يسبب حدوث تضيق في شرايين القلب التاجية ، وما يتبع ذلك من الذبحة الصدرية وجلطة القلب . وينصح المريض المصاب بارتفاع كولسترول الدم بالتزام حمية فقيره بالدهون السيئة وهي الدهون الحيوانية المنشأ من لحوم الغنم والبقر وخلافه ، ومن الزبدة والقشده والجبنة والحلويات •

فإذا كان شهر رمضان ، والتزم الصائم بغذاء معتدل ، وتجنب الإفراط في تناول تلك المأكولات ، وجد في نهاية رمضان انخفاضاً في معدل الكولسترول عنده ، كما نقص وزنه . وبذلك يجد في رمضان علاجاً لمرضه ، ووقاية لقلبه . أما أن نفرط في تناول مالذ وطاب من حلويات ومقبلات ولحوم ودهنيات ، ونلوم رمضان في أنه قد زاد من وزننا ورفع نسبة الدهون في دمائنا ، فهذا لا يقره عقل ولا شرع •

فالكنافة والقطايف وكثير من الحلويات واللحوم والمآكل الدسمة تتحول إلى دهون ، وزيادة وزن ، وزيادة عبء على القلب . وتترسب هذه الدهون في جدار الشرايين فتزداد حدة الذبحة الصدرية ، وتعجل بحدوث جلطة في القلب •

تأثيرات الصيام على دهون الدم :

أظهرت دراسة علمية أجريت على الصائمين أن الكولسترول قد انخفض في الدم خلال شهر رمضان بنسبة ٧٪ . هذا على الرغم من أن كثيراً من المسلمين من يتناول كميات أكبر من الحلويات والأطعمة الدسمة في رمضان •

أما غليسريدات الدم الثلاثية ***(Triglycerides)*** فقد ازدادت زيادة طفيفة . ولم تؤد إلى أية تأثيرات سلبية [١] •

كما أجريت دراسة أخرى نشرت في مجلة ***Saudi medical***

---

(١) Br. J. Nutr 1978, 40 : 573 - 81 .

Journal عـام ١٩٨٦ على ثلاثين متطوعاً لمعرفة تأثير الصيام على الكولسترول والغليسريدات الثلاثية . وقد بينت هذه الدراسة حدوث زيادة معتدة في الكولسترول وزيادة طفيفة جداً في الغليسريدات الثلاثية (وهي إحدى أنواع دهون الدم) .

وقد عزى الباحثون زيادة الغليسريدات الثلاثية إلى كثرة تناول الكربوهيدرات وخاصة الحلويات بعد الإفطار [1].

وللأسف فالعديد من الصائمين يملأ معدته بما لذ وطاب من طعام ، ثم يردف ذلك بكميات من الحلوى والطيبات . ولا غرابة أن نجد ارتفاعاً في غليسريدات الدم عند هؤلاء الصائمين .

ولكن الباحثين يعتبرون هذه التغيرات تغيرات طفيفة جداً لم تصل إلى مستوى مرضي على الإطلاق . ويؤكد هؤلاء الخبراء أنه من غير المحتمل أن تؤدي هذه التغيرات إلى أية آثار سلبية على الناس الأصحاء . ويقترح الباحثون دراسة تأثير هذه التغيرات عند المصابين بارتفاع دهون الدم . وقد قدم الدكتور منيب بيجن بحثاً في مؤتمر الطب الإسلامي الثالث في عام ١٩٨٤م ، حين قام بدراسة تأثير الصيام على مئة شخص ، فلم يجد أي ارتفاع ملحوظ في مستوى الكولسترول ولا في مجموع الدهون ، وقد انخفض مستوى الغليسريدات الثلاثية بشكل ملحوظ [2].

---

(١) Saudi Medical Journal 1986, 7 : 561 - 65.

(٢) أبحاث المؤتمر العالمي الثالث عن الطب الإسلامي - الكويت ١٩٨٤ .

وفي دراسة أخرى نشرت في مجلة ***Saudi Medical Journal*** عام ١٩٨٧ وجد الدكتور الحازمي من الرياض ، زيادة قليلة في مستوى الكولسترول[١].

وعزا الدكتور رياض السليماني في بحث نشر في مجلة ***Annals of Saudi Medicine*** عام ١٩٩١م ذلك إلى الإفراط في تناول الدهون والسكريات أثناء شهر رمضان[٢].

وخلاصة القول أن على المسلمين أن يلتزموا في رمضان ، كما في غيره من الأشهر ، بإرشادات الرسول عليه الصلاة والسلام في تجنب التخمة والإفراط في الطعام . وقد نسب الى عمر بن الخطاب أنه قال " جوع الفقير انتقام لتخمة الغني " .

الصيام يرفع الكولسترول المفيد في الدم :

نشرت مجلة ***American Journal of cliNical Nutrition*** عام ١٩٩٣ دراسة أجريت لمعرفة تأثير الصيام على النوع المفيد من دهون الدم . وقد تمت الدراسة على ٢٤ متطوعاً سليماً . فتبين أن الكولسترول المفيد ***HDL*** قد ارتفع بنسبة ٣٠٪ في نهاية شهر رمضان كما نقص معدل $\frac{\text{الكولسترول الكلي}}{\text{الكولسترول المفيد}}$ ومعدل $\frac{\text{الكولسترول الضار}}{\text{الكولسترول المفيد}}$ وكلما نقص هذان

---

(١) Saudi Medicine Jornal 1987 , 8 , 171 - 6 .

(٢) Annals of Saudi Medicine 1991 , II , 637 - 41 .

المعدلان كان أفضل للإنسان ، وقل احتمال حدوث جلطة في القلب وهذه النتائج مشجعة للغاية وإن كانت تحتاج إلى مزيد من الدراسات لتوثيقها[1]

كما أن هذا يشجع الصائمين على الالتزام بسنة رسول الله ﷺ في عدم الإفراط في الطعام في رمضان •

السمنة والصيام :

تنجم السمنة في معظم الأحيان عن اختلال بين ما نصرف من طاقة وبين ما نتناول من طعام. فإذا زاد وزن الجسم على أكثر من ٢٠٪ فوق الوزن المثالي قلنا أنه مصاب بالسمنة •

وقد أظهرت الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين مرض شرايين القلب التاجية والسمنة من خلال حدوث أمراض أخرى ، كارتفاع ضغط الدم والسكري وإرتفاع دهون الدم. وليس هذا بمستغرب إذ أن السمنة ترفع ضغط الدم وتزيد مستوى السكر في الدم، ومن مستوى دهون الدم.

كما أن هناك علاقة وثيقة بين السمنة والداء السكري ،إذ تزيد السمنة من إحتمال حدوث مرض السكر عشرة أضعاف •

---

(١) Am. J. Clin - Nutr 1993 , 57: 640 - 2 .

وكلما ازداد وزن الجسم ، زاد عبء الشحوم على الرئتين ، فيصعب على الرئتين التخلص تماماً من غاز ثاني أوكسيد الكربون . وفي حالات السمنة الشديدة يؤدي حبس هذا الغاز في الدم الى النعاس والكسل .

ويزداد حدوث أمراض المرارة عند النساء البدينات كما يزداد حدوث دوالي الساقين وفتق المعدة وإلتهاب المفاصل التنكسي ، وتؤدي السمنة أيضاً الى بطء شفاء الجروح بعد العمليات .

ومن عاداتنا السيئة في رمضان حشو البطن حشواً، حتى يكاد ينفجر بعد الإفطار مباشرة ، ثم نطفىء لهيب المعدة بزجاجات المياه الغازية أو المثلجة ، فتنضغط المعدة الممتلئة على القلب ، ويزداد تدفق الدم الى المعدة والأمعاء ليهضم مابها من طعام . وحينئذ يشكو مريض القلب من آلام الذبحة الصدرية أو ضيق النفس والخفقان .

فلامناص لنا من أن نلتزم بحديث رسول الله ﷺ «ماملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لامحالة فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»[1] .

وقال تعالى وهو يلخص علم التغذية بثلاث كلمات :

﴿ ***كلوا واشربوا ولا تسرفوا*** ﴾ . " الأعراف : ٣١ " .

---

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح ورواه النسائي وأحمد وابن ماجه والحاكم وابن حبان .

ورحم الله ابن القيم حين قال في كتابه " الطب النبوي " في شرحه لهذه الآية :

« لقد أرشد سبحانه عباده إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب عوض ما تحلل منه ، وأن يكون بقدر ما ينتفع به البدن ، في الكمية والكيفية . فمتى جاوز ذلك كان إسرافاً . وكلاهما مانع من الصحة ، جالب للمرض ، أعني عدم الأكل والشرب أو الإسراف فيه» •

وقد أوضح ابن القيم أهمية عدم تجاوز ذلك القدر الذي ينتفع به البدن فزيادة تناول الدهنيات والسكريات تسبب السمنه ، وزيادة البروتينات قد تسبب النقرس ، وهكذا •

تأثير الصيام على وزن الجسم :

نشرت مجلة ***Saudi Medical Journal*** عام ١٩٨٩م دراسة قام بها الدكتور حامد التكروري من جامعة الأردن . وقد استقصت الدراسة تأثير الصيام على وزن الجسم عند ١٣٧ أردني بالغ •

وقد قسم هؤلاء إلى ثلاث مجموعات :

الأولى : مجموعة مفرطي الوزن •

الثانية : مجموعة الناس ذوي الوزن الطبيعي •

الثالثة : مجموعة الناس ذوي وزن أدنى من الطبيعي بـ ٥٪ •

وقد حدث عند انتهاء شهر رمضان انخفاض في الوزن بمعدل ٦ , ٢كغ للمجموعة الأولى و ٢كغ للمجموعة الثانية ، و ٦٤ , ٠ كغ للمجموعة الثالثة

واستنتج الباحث أن صيام رمضان أسلوب جيد من أساليب إنقاص الوزن سنوياً وهو أسلوب سليم لا يؤدي إلى المضاعفات التي تحدث في بعض أنظمة الريجيم[1].

وفي دراسة أخرى قام بها الدكتور ***Fedail*** وزملاؤه على ٢٨ شخصاً صحيحاً صاموا شهر رمضان، تبين أن صيام شهر رمضان يخفض الوزن بمقدار ١,٨ كغ وهو رقم قريب من نتائج الدراسة السابقة[2].

كما وجد الدكتور شكري في دراسة أخرى على ثلاثين صائماً أن الصيام قد أدى إلى انخفاض في الوزن بمقدار ١,٣ كغ[3].

وفي دراسة نشرتها مجلة ***British Journal of Nutrition*** على ١٢ رجلاً صائماً وتسع نساء، وجد الباحثون أن انخفاض الوزن كان أكثر وضوحاً عند النساء (٣,٢كغ عند النساء مقابل ٢,٥٤ كغ عند الرجال)[4]

وقد أكد الباحثون أنه على الرغم من عدم التزام الكثير من المسلمين وللأسف الشديد، بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان وإسرافهم في تناول الأطباق الرمضانية الدسمة والحلويات، فإن الصيام قد استطاع

---

(١) Saudi Medical Journal 1989, 10 : 491 - 494.

(٢) Am. J. Clin - Nutr 1982, 36 : 350 -353.

(٣) Saudi Medical Journal 1986, 7 : 651 - 665.

(٤) Br. J. Nutr 1984, 58 : 41 - 48.

إنقاص الوزن بهذه المعدلات وفي هذا دلالة واضحة على أنه إذا ما التزم الصائم نظاماً صحياً سليماً في غذائه في رمضان فإن ذلك سيؤدي إلى خفض أكبر للوزن ، وإلى التخلص من البدانة وما فيها من مساوئ ٠

يقول الزعيم الإسلامي الهندي " شوكت علي " بعد أن زار مصر في شهر رمضان عام ١٩٣١م ، وقد رأى الموائد الحافلة بأصناف الطعام :
" إن فتات موائد المصريين كفيل بأن يملأ بلادهم بالمساجد والمدارس والملاجئ والمستشفيات " !!

ولست أدري ماذا يقول ذلك الزعيم فيما لو أتى في التسعينات لزيارة بعض الدول العربية !!! ٠

فقد قدر الخبراء عام ١٤٠١هـ نصيب شهر رمضان من جملة الاستهلاك السنوي في مصر بحوالي ٢٠٪ . أي أن مصر تستهلك في شهر واحد ، وهو رمضان ، خمس استهلاكها السنوي كله ، بينما تستهلك في الأشهر المتبقية الأربعة أخماس الباقية [١] وينطبق هذا بشكل خاص على عدد من الدول العربية والإسلامية ٠

ويقول حافظ إبراهيم وهو يصف تقشف أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه :

---

(١) " بستان رمضان " ، ص ١٦٢ ٠

جوع الخليفة والدنيا بقبضته في الزهد منزلة سبحان موليها
فمن يجاري أبا حفص وسيرته أو من يحاول للفاروق تشبيها
يوم اشتهت زوجه الحلوى فقال لها من أين لي ثمن الحلوى فأشريها
لا تمتطي شهوات النفس جامحة فكسرة الخبز عن حلواك تجزيها

ومما جاء في التراث العربي الإسلامي قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه
" إياكم والبطنة فإنها ثقل في الحياة ، ونتن في الممات "

وتقول العرب :
" أقلل طعاماً تحمد مناماً "

وقال علي كرم الله وجهه :
" البطنة تذهب الفطنة "

وقال لقمان لابنه وهو يعظه :
" يا بني : إذا امتلأت المعدة نامت الفكره وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة . "

وقال الحسن : " الإنسان صريع جوع وقتيل شبع . "

ويقول الغزالي في الإحياء :
" من آداب الطعام ألا يمد الإنسان يده إليه إلا وهو جائع ، ثم ينبغي أن يرفع اليد قبل الشبع . ومن فعل ذلك استغنى عن الطبيب "

وقيل : " من كان همته ما يدخل بطنه ، كانت قيمته ما يخرج منها " .

ويحكى أن ابن الراوندي كان ضخم الجثة شرهاً مبطناً ، وقد تعشق فتاة رشيقة لعوباً ، وطلب يديها من ذويها فقالت : حتى تزول السمنة . فتعجب الرجل متى يكون ذاك ؟

فقالت : إذا صمت رمضان . وكان الزنديق ملحداً لا يعترف بصيام ولكنه اضطر إلى الصيام ، وفي ذلك يقول :

وقائلة وقد خطرت أمامي ... سمنتَ وكنت قبل إذن نحيفاً
وراءك في غد شهر طويل ... فصمهُ لكي تكون فتى خفيفاً
لوجهك لا لوجه الله صَوْمي ... ولو أني لقيت به الحتوفا

فلو أنه نوى الصيام لوجه الله لكان له رشاقة وعافية في الدنيا ، وثواباً وجزاءً حسناً عند الله في الآخرة !! ٠

التدخين . . ورمضان :

من المؤكد علمياً أن التدخين هو أحد العوامل الأساسية المسببة لمرض شرايين القلب التاجية ٠

والتدخين لا يسبب جلطة في القلب فحسب ، بل إن له علاقة بعدد آخر من الأمراض ، كالسرطان (سرطان الرئة والفم والمثانة والبنكرياس والقضيب وعنق الرحم) ، وجلطة الدماغ ، والتهاب القصبات المزمن . كما أن للتدخين علاقة بحدوث العنانة عند الرجال ، والعقم عند النساء ٠

وفي الحقيقة ، فإن فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي تقلع فيه عند التدخين . فمتى توقفت عن تدخين سجائرك ، بدأ الدم يمتص الأوكسجين بدلاً من غاز أول أكسيد الكربون السام . وهكذا

تستقبل أعضاء الجسم دماً مليئاً بالأوكسجين . ويصبح الدم أيضاً أقل عرضة للتخثر ، وبذلك تخف الأعباء الملقاه على القلب شيئاً فشيئاً . . ويعود جسمك ليصبح طبيعياً بالتدريج •

والمدخنون الذين يريدون الإقلاع عن هذه العادة الذميمة سوف يجدون في الصيام أرضاً جيدة للتدريب على ذلك فإن عدم التدخين في الفترة من طلوع الشمس حتى غروبها سيكون كافياً لحدوث بعض الأعراض نتيجة الامتناع عن التدخين . وبمرور الوقت خلال شهر رمضان ، سوف يضعف هذا الاشتياق إلى التدخين ويتمكن الفرد من الإقلاع عن هذه العادة تماماً •

فإذا كنت أيها الصائم تستطيع الإقلاع عن التدخين لساعات طويلة أثناء النهار فلماذا لا تداوم على ذلك . وليس هذا صعباً بالتأكيد ، ولكنه يحتاج إلى عزيمةصادقة وتخيل دائم لما تسببه الدخينة من مصائبلك ولعائلتك

تعاطي الدخان أثناء الصيام :

أجمع الفقهاء قاطبة على أن التدخين يفسد الصيام ، لأنه مما يدخل الجوف بإرادة واختيار المدخن . وخاصة أن الدخان مادة حسية تدخل إلى الجوف ، ويرى أثره من طبقة النيكوتين التي تتوضع على المجاري التنفسية وغيرها . ومقصود الصيام حرمان الإنسان من شهوتي البطن والفرج ، والمدخن يقدم على شرب الدخان بشهوة ونهم وشغف

ورغبة ، بل ربما صبر عن الطعام والشراب ولم يصبر عن التدخين [1] .

ويقول الدكتور يوسف القرضاوي :

" والمراد بما في حكم الطعام والشراب : الشهوات التي اعتادها بعض الناس ، وإن لم تكن طعاماً ولا شراباً ، مثل التدخين ، الذي يراه المبتلون به أهم من الأكل والشراب ، فهو ممنوع في الصوم سواء كان عن طريق السيجارة ، أو الشيشة أو المضغ ، أو النشوق ، وغيرها ، وهذا بإجماع علماء المسلمين في أقطار الأرض ، لأنه من أشد الشهوات التي يجب فطام الأنفس عنها في الصيام ـ" .

وفي شهر الصيام رياضة بدنية :

وقد جعل الإسلام صلاة التراويح وصلاة التهجد في شهر الصيام سبيلاً إلى الصحة الروحية والجسدية ، فهي رياضة للروح تسمو بالصائم إلى مراتب عالية ، وهي في الوقت نفسه رياضة جسمانية تخفف عن قلب الصائم عبء ما تناول من طعام .

وكلنا يعرف أن ممارسة نوع من أنواع الرياضة البدنية لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع يفيد في وقاية قلب المريض من تصلب الشرايين وجلطة القلب . أفلا تكون صلاة التراويح مثالاً على تلك الرياضة البدنية !

ثم ألا يكون شهر الصيام شهر الخير والوقاية لقلب الصائم !

---

(١) انظر " الصيام بين السائل والمجيب " ، ص ٩٦ .

إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب :

حديث لرسول عليه الصلاة والسلام متفق عليه . فماذا يفعل الصخب والغضب في رمضان ؟

فمن المعلوم طبياً أن الغضب يزيد من إفراز هرمون في الجسم يدعى الأدرينالين أضعافاً مضاعفة وإذا ماحدث الغضب في أول الصيام (أي أثناء فترة هضم الطعام) ، فقد يضطرب الهضم ، ويسوء امتصاص الطعام . وذلك لأن الأدرينالين يرخي العضلات الملساء في الجهاز الهضمي ويقبض الشرايين الدموية في الأطراف ويسرع القلب ، ويرفع ضغط الدم .

وإذا حدث الغضب أثناء النهار تحول شيء من الغليكوجين في الكبد إلى سكر الغلوكوز ليمد الجسم بطاقة تدفعه للعراك أو الشجار ، وهي بالطبع طاقة ضائعة لا طائل منها سوى ما ينجم عن الغضب والشجار من أمور لا تحمد عقباها .[١]

ونعلم أيضاً أن ارتفاع الادرينالين قد يؤدي لحدوث نوبة ذبحة صدرية عند المصابين بهذا المرض ، كما قد يؤدي في حالات نادرة إلى الموت المفاجئ . قال رسول الله (ﷺ) : " موت الفجاءة أخذة أسف " رواه أحمد وأبو داود .

وتؤكد الأبحاث العلمية الحديثة أن التعرض المتكرر للضغوط

---

(١) " الصيام معجزة علمية " .

النفسية قد يزيد في تشكل النوع الضار من أنواع الكولسترول في الجسم والذي يسمى *(L. D. L.)* وهو أحد الأسباب الرئيسية لتصلب الشرايين وجلطة القلب •

ولاغرابة إذن أن يوصي الرسول عليه الصلاة والسلام في حديثة الشهير : (لا تغضب)، ويخص الصائم بالسكينة وعدم الصخب والإنفعال •

هل حقاً نصوم رمضان ؟

ما من شك أبداً في أن في صيام شهر رمضان فوائد صحية عديدة للإنسان السليم وهو شهر كريم وعظيم يستفيد أيضاً منه المصابون بالبدانة واضطرابات الجهاز الهضمي وأمراض أخرى•

ولكن هل حقاً نصوم رمضان الذي شرعه الله تعالى ؟

فالصيام راحة بدنية للجسم ، وراحة نفسية للإنسان المؤمن •
وهـــو حركة في النهار ابتغاء للرزق الحلال•
وهـــو حركة في الليل في صلاة التراويح والتهجد. فهو إذن رياضة بدنية•

فهـــو دعوة لجسم سليم . . وقلب تائب لله •

وللأسف الشديد ، فإن الصيام الذي يمارسه البعض منا ، ليس هو الصيام الذي شرعة الخالق ، فهو نوم لمعظم النهار . . وغضب لأتفه الأسباب ، بدعوى الصيام •

فهو عند بعض الناس كسل جسماني . . وإنفعال نفسي ، وفي الليل تخمة وسهر في اللهو والعبث •

أليس حراماً أن نضيع هذه الفرصة التي منحنا الله إياها كل عام ؟!

أليس رمضان موسماً للعباده . . وموسماً للصحة . . وفوق هذا وذاك رحمة ومغفرة وعتقاً من النار ؟ ! !

الفصل الثالث

أمراض جهاز الهضم . . في شهر الصيام

قرحة المعدة أو الأثني عشر (Peptic ulcer) :

قرحة الأثني عشري مرض شائع يصيب شخصاً من كل عشرة أشخاص في بريطانيا في فترة من فترات الحياة ، أما القرحة المعدية فتصيب شخصاً من كل ثلاثين شخص ٠

ويشكو المصاب بالقرحة الحادة من آلام في المعدة عند الجوع ، أو ألم يوقظه من النوم، ويخف ألم قرحة الأثني عشر بتناول الطعام ، ولكن عادة ما يعاود المريض الألم بعد عدة ساعات ٠

وهناك عدد من الأعراض الأخرى التي قد تحدث وتشمل نقص الشهية والتجشؤ ونقص الوزن والغثيان والإقياء ٠

ويتم تشخيص المرض بتنظير المعدة أو بإجراء تصوير ظليل للمعدة٠

هل يستطيع مريض القرحة الهضمية الصوم ؟

يعود ذلك إلى تقدير الطبيب للحالة ، وفيما إذا كانت القرحة قد شفيت تماماً بالعلاج أم لا ٠

وينبغي التأكيد على ضرورة تناول الأدوية الموصوفة بانتظام في فترة الإفطار، كما يجب إبلاغ الطبيب فوراً إذا ما لاحظ المريض أية أعراض

جديدة خلال فترة الصيام •

وكثيراً ما يستطيع المصابون بقرحة مزمنة الصيام شريطة تناول الأدوية المثبطة لإفراز الحمض المعدي كالزنتاك ***Ranitidine*** أو التاغاميت ***Cimetidine*** أو أمثالهما من أدوية القرحة عند السحور وعند الإفطار •

متى يجب على مريض القرحة الإفطار ؟

ينبغي على مريض القرحة المصاب بإحدى الحالات التالية الإفطار :

١- القرحة الحادة : وذلك حين يشكو المريض من أعراض القرحة الهضمية كالألم عند الجوع أو ألم في الليل يوقظ المريض من النوم•

٢- في حال حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة : وينطبق في تلك الحالة ما ينطبق على القرحة الحادة •

٣- عند حدوث مضاعفات القرحة ، كالنزيف الهضمي ، أو في حال عدم التئام القرحة ، رغم الاستمرار بالعلاج الدوائي •

النزيف الدموي الحاد من المعدة :

ينجم النزف الدموي الحاد عادة عن قرحة هضمية نازفة أو دوالي المرئ أو التهاب شديد في المعدة . وهناك عدد آخر من الأسباب لا مجال لبحثها الآن .

وينبغي للمريض الذي يصاب بهذه الحالة أن يفطر ويتناول الأدوية والمحاليل حتى يبرأ من علته إن شاء الله ثم يواصل صومه [1].

وسئل فضيلة الشيخ حسنين مخلوف - مفتي الديار المصرية الأسبق- ما يلي :

« رجل أصيب بقرحة في أمعائه ، وقرر الأطباء أنه لا يصح أن يدع الطعام فترة تزيد عن خمس ساعات ، بحيث إذا تركه فيها تعرضت حياته للخطر ، فهل يجوز له شرعاً أن يفطر رمضان ، وهل يجوز أن يؤخر ما فاته من صومه إلى أن يتم برؤه ؟ »

فأجاب فضيلة المفتي :

« يباح شرعاً لهذا المريض فطر رمضان وتأخير قضاء الصوم الواجب عليه إلى أن يتم شفاؤه من مرضه ، وقد أخبرني الأطباء الحاذقون أن في جوع المصاب بهذه القرحة خطراً عظيماً عليه ، وأنه لا يصح أن يدع معدته خاوية ، وأنه يلزم ألا يقل عدد أكلاته في اليوم والليل عن ست .

وقد رخص الله للمريض بأقل من هذا المرض في الفطر . قال تعالى : ﴿ ***وما يريد الله ليجعل عليكم من حرج*** ﴾ [2].

والدين يسر ولا عسر ، فإذا كمل برؤه قضى ما فاته . قال تعالى :

---

(١) المرشد الإسلامي في الفقه الطبي .

(٢) المائدة ، آية ٦ .

﴿ فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر ﴾[1]
والله أعلم[2] ٠

فتق المعدة *Hiatus Hernia*

قد يحدث لسبب أو لآخر اتساع في عضلة الحجاب الحاجز عند الفتحة التي يمر بها المريء لدرجة تسمح لجزء من المعدة بالمرور من تجويف البطن إلى تجويف الصدر ٠

ولا يعرف بالضبط سبب هذه الحالة، ولكن هذه الحالة الشائعة تحدث بشكل خاص عند البدينين ، وخاصة عند النساء في أواسط العمر كما يزداد حدوثها عند المدخنين . وقد يولد الإنسان بهذا العيب خلقياً ٠

ومعظم المصابين بفتق المعدة لا يشكو من أية أعراض ، ولكن قد يشكو البعض من حرقة وحموضة في المعدة وخاصة عند امتلاء المعدة أو عند الإنحناء إلى الأمام حيث يعود جزء من محتويات المعدة إلى المريء ٠

وعلى البدينين أن يسعوا جاهدين لإنقاص وزنهم، فهو خير علاج لحالتهم، كما ينبغي على المدخنين التوقف عن التدخين ٠

ويعطى المريض مضادات الحموضة لتخفيف حموضة المعدة ولوقاية المريء من تأثير حمض المعدة ٠

---

(١) البقرة ، آية ١٨٤ ٠

(٢) فتاوى الشيخ حسنين مخلوف الجزء الأول ، ص ٥٠ ٠

وينبغي على المريض مراجعة الطبيب الأخصائي المسلم ، فهو يقيم حالته ، وينصحه بتناول وجبات صغيره بين الإفطار والسحور ، مع تناول الأدوية بإنتظام ٠

أما إذا كانت هناك مشقة على المريض أو ازدادت الأعراض سوءاً بالصيام فينصح المريض بالإفطار ٠

عسر الهضم ***Indigestion (Dyspepsia)*** :

وهي كلمة شائعة تشمل عدداً من الأعراض التي تعقب تناول الطعام وتشمل هذه الأعراض : الألم البطني والغثيان وغازات البطن ، والتجشؤ ، وحس عدم الارتياح . ويحدث حس عدم الارتياح في أعلى البطن ، خصوصاً عقب تناول وجبة كبيرة ، أو تناولها بسرعة ، أو بعد تناول طعام غني بالدسم أو البهارات الحرَّة . وكثيراً ما يحدث عسر الهضم عند التعرض للضغوط النفسية الشديدة ٠

وقد يترافق عسر الهضم بقرحة المعدة أو الأثني عشر أو حصيات المرارة أو التهاب المرئ. وعلاج هذه الحالة يكون عادة بتجنب مسبباتها ، من إفراط في الطعام أو تناول الأطعمة الدسمة ، أو تناول وجبة كبيرة في وقت متأخر من المساء ٠

وينصح كل مريض يتناول الأدوية المضادة لحموضة المعدة بإنتظام بمراجعة الطبيب ، لنفي وجود سبب آخر كقرحة المعدة أو التهاب المريء مثلاً ٠

وأما إذا استمر الألم البطني لعدة ساعات ، أو كانت هناك أعراض

أخرى كالاقياء ، أو التقيؤ الدموي ، أو خروج براز مدمى أو أسود ، أو عند الشعور بالأعياء أو الدوخة فينبغي استشارة الطبيب فوراً ٠

عسر الهضم والصيام :

كثيراً ما تتحسن أعراض هؤلاء المرضى بصيام رمضان - شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة أو الأثني عشر ، أو التهاب في المريء أو سبب عضوي آخر ٠

وينصح هؤلاء المرضى مرة أخرى بتناول وجبات صغيرة من الطعام وتجنب التخمة والأطعمة الدسمة والحلويات ٠

الإسهال :

الإسهال يصيب كل إنسان تقريباً من وقت لآخر ، نتيجة تناول طعام ملوث أو شراب ملوث أو غير ذلك ٠

والإسهال نوعان :

الأول : وهو الإسهال الحاد : ويبدأ فيه الاسهال بشكل مفاجئ ويستمر عادة لعدة ساعات إلى يومين أو ثلاثة . وأكثر أسبابه شيوعاً هو التهاب المعدة والأمعاء بأحد الجراثيم أو الفيروسات ٠

والثاني : وهو الإسهال المزمن : ويحدث فيها الإسهال على شكل نوبات متكررة ومن أسبابه تشنج القولون ، والتهاب القولون التقرحي والاستعمال المزمن للأدوية المسهلة وغيرها ٠

ويهدف علاج الإسهال أساساً إلى اكتشاف سببه ومعالجته ، ولكن

يجب الاهتمام جيداً بتعويض السوائل والشوارد (الأملاح) المفقودة بالإسهال ، لأن التجفاف قد يكون قاتلاً ويحتاج المريض إلى راحة تامة وسوائل تعطى عن طريق الوريد •

والإسهال لايضر بالصوم . ولكنه كمرضٍ مضعف للجسد ، ومفقد للسوائل في الجسم ومنهك للقوى ، ويحتاجُ إلى علاجٍ عن طريق الفم والحقن سواء في الوريد أو في الدبر ، وهو يبيح الفطر للمريض في رمضان وغير رمضان •

هل يستطيع المصاب بالإسهال الصوم ؟

ينصح المريض المصاب بالإسهال بالإفطار ، وخاصة إذا كان الإسهال شديداً، فلا يستطيع المريض الصيام لعدم قدرة الجسم على تعويض ما يفقده من سوائل ومعادن وأملاح بسبب الاسهال . فالمريض في تلك الحالة بحاجة ماسة إلى السوائل والأملاح •

وإذا صام المصاب بالإسهال فقد يصاب بالتجفاف وهبوط في ضغط الدم أو صدمة نقص السوائل ***Hypovolemic shock*** كما قد يصاب بالفشل الكلوي •

الصيام وأمراض الكبد :

ينصح المصابون بأمراض الكبد المتقدمة التي يحدث فيها تليف شديد في الخلايا الكبدية بالإفطار حيث تنقص في تلك الحالات قدرة الكبد على اختزان المواد السكريه الضرورية . وقد يؤدي الامتناع عن

الطعام إلى غيبوبة .

كما ينصح بالإفطار المصابون بالتهاب الكبد الفيروسي الحاد ***Acute Viral hepatitis*** ، والمصابون بدوالي المريء أو الاستسقاء (الحبن) .

القيء في رمضان :

ذهب الجمهور إلى أن من استقاء عمداً إنظر وعليه القضاء ، أما من غلبه القيء ولم يتعمده فإنه لا يفطر ولا قضاء عليه [1]

هل القيء أو الرعاف يفسد الصوم ؟

سئل فضيلة الشيخ عبد العزيز بن باز عن القيء هل يفسد الصيام ؟ فأجاب : " كثيراً ما يعرض للصائم أمور لم يتعمدها من جراح أو رعاف، أو قيء أو ذهاب الماء أو البنزين إلى حلقه بغير اختياره . فكل هذه الأمور لا تفسد الصوم ، لقول النبي (ﷺ) : « من ذرعه القيء فلا قضاء عليه ، ومن استقاء فعليه القضاء»[2] " [3]

---

(١) الصيام ورمضان في السنة والقرآن ، ص ٢٢٣ .

(٢) رواه أحمد والترمذي وأبو داود وابن ماجه وابن حبان والدار قطني والحاكم بألفاظ مختلفة .

(٣) فتاوى الصيام ، ص ٥٣ .

استعمال المناظير في رمضان

(١) منظار المعدة :

قد يحتاج الطبيب لإجراء تنظير للمعدة ، لتشخيص قرحة أو التهاب أو سوى ذلك في المريء أو المعدة أو الأثني عشري ٠

وقد يستعمل المنظار في علاج دوالي المريء مثلاِ حيث تحقن بمواد مصلبة (***Sclerosant agent***) ٠

وبصورة عامة فتنظير المعدة إجراء بسيط جداً ، وهو ليس عملية جراحية ويدخل فيها أنبوب عن طريق الفم إلى تجويف المعدة ماراً بالمريء٠

وتخف حدة التوتر عند المريض إذا شرح الطبيب للمريض جوانب التنظير وبساطته . ويعطى قبل القيام بالتنظير دواء بالوريد يقلل من حدة التوتر العصبي ، ويخفف من شدة إنقباض الصمام في أسفل المريء ، ولا يستغرق التنظير عادة أكثر من ١٠ - ١٥ دقيقة ٠

وإذا أريد إجراء منظار للمريض عن طريق الفم إلى المعدة ، فإن استطاع تأجيل المنظار إلى ما بعد الصوم فعل ، إن كان ذلك لا يضره وكان لا تستدعيه حالة المريض كأنه يريد الإنسان أن يجري فحوصات للإطمئنان عن صحته ٠

وإن كانت حالة المريض تستدعي ذلك ، أو كان يضره التأخير فعل

ذلك ، وقضى يوماً بدلاً من ذلك اليوم الذي أجرى فيه المنظار ، لأنه بدخول المنظار إلى المعدة في نهار رمضان يفطر الصائم [1].

(٢) منظار المستقيم :

إن دخول المنظار عن طريق الدبر لا يفطر الصائم في رأي المالكية لأنهم يشترطون أن يكون الداخل من الدبر مائعاً وهو رأي القاضي من الشافعية ورأي ابن تيمية .

وقال الحنفية والشافعية والحنابلة يفطر الصائم .

وعلى هذا فيمكن للمريض أن يأخذ بأحد الرأيين .

(٣) منظار المثانة :

في المنظار عن طريق المثانة رأيان أصحهما أنه لا يفطر الصائم ، فإما أن يأخذ به المريض ، وإما أن يؤخر المنظار إذا كان ذلك لا يضره [2].

---

(١) المرشد الإسلامي في الفقه الطبي ص ٣٥ .

(٢) المرجع السابق ، ص ٣٥ .

الفصل الرابع

أمراض الصدر .. في شهر الصيام

كثيراً ما تأتي أمراض الصدر فجأة على شكل التهاب في القصبات أو التهاب في الرئة . كما أن هناك مرضى مصابون بآفات مزمنة في الصدر وقد يتعرض هؤلاء لهجمات حاده من حين لآخر •

التهاب القصبات الحاد :

ويحدث التهاب القصبات الحاد فجأة ويشفى عادة خلال أيام ولكنه قد يستمر لمدة أطول عند البعض •

وعادة ما يحدث نتيجة التهاب فيروسي كالزكام أو الأنفلونزا ، وقد يحدث نتيجة التلوث الجوي . وقد يكون سببه التهاب جرثومي•

وأكثر ما يحدث التهاب القصبات الحاد في الشتاء ، كما أن المدخنين والأطفال والمسنين أكثر عرضه للإصابة بهذا المرض •

ويشكو المريض عادة من ضيق النفس " وتزمير " في الصدر ***Wheezing*** ، وسعال مستمر . كما قد يترافق ذلك السعال بالقشع (البلغم) الأصفر أو الأخضر . وقد يحدث ارتفاع في الحرارة وحس بعدم الارتياح في الصدر •

وقد تتحسن الأعراض باستنشاق هواء مبخر (استنشاق بخار ماء حار) . ويحتاج المريض لشرب كميات أكبر من السوائل مما يساعد على

طرد البلغم •

وقد يحتاج الأمر لإعطاء المضادات الحيوية في بعض الحالات ، وينبغي استشارة الطبيب إذا كان المريض يشكو من ضيق النفس أو استمرت الأعراض أكثر من ثلاثة أيام دون تحسن ، أو كان هناك ارتفاع في الحراره (فوق ٣٨,٣°م) أوكان لدى المريض مرض رئوي في السابق •

وقد يحدث التهاب في الرئة أو ذات الجنب في حالات قليلة •

وإذا كانت الحالة بسيطة ، فإن المريض يستطيع تناول علاجة ما بين الإفطار والسحور . أما إذا احتاج الأمر لمضادات حيوية تعطى كل ٦ أو ٨ ساعات أو كانت حالة المريض شديدة فينصح بالإفطار حتى يشفى من هذا الالتهاب •

التهاب القصبات المزمن : ***Chronic bronchitis***

وهو شكل من التهاب القصبات ، يشكو فيه المريض من سعال مترافق ببلغم (قشع) يومياً ، ولمدة ثلاثة أشهر متتابعة ، ولسنتين متتابعتين على الأقل •

وتكثر الإصابة فيه في المدن ، وتقل في المناطق الريفية . ويصاب في بريطانيا ثلاثة ملايين من الناس بهذا المرض . ويعتبر التدخين السبب الرئيسي لالتهاب القصبات المزمن ، فهو يحرض تشكل المخاط ***(mucus)*** في القصبات كما يؤدي إلى تسمك في جدران تلك القصبات مما يؤدي إلى تضيقها وانسدادها •

وتصبح تلك القصبات أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات الجرثومية ،

مما يزيد من تخربها ٠

ويتعرض هؤلاء المرضى لهجمات حاده من التهاب القصبات ، تزداد خلالها كمية البلغم ويتغير لونه ٠

وعند استقرار حالة المريض ، وعدم حاجته إلى علاج منتظم يعطى على فترات قصيرة ، فإن المريض يستطيع الصوم دون أية مشقة تذكر ٠

أما في الحالات الحادة ، والتي تحتاج إلى مضادات حيوية أو موسعات للقصبات (مثل الأمينوفلين) أو البخاخات الحاوية على مواد موسعة للقصبات فعلى المريض أن يثابر على علاجه بإنتظام ، ويحتاج المريض لكمية كبيره من السوائل وخاصة في فترات الحر ، حيث يكون البلغم لزجاً ، وتعتبر السوائل أفضل ملين للبلغم . ويقدِّر الطبيب الأخصائي المسلم ما إذا كان المريض يستطيع الصوم أم لا ٠

الربو القصبي (الشعبي) *Asthma*

الربو مرض مزمن يتميز بهجمات اشتدادية من ضيق النفس ، وصعوبة في التنفس ، تصحبها أصوات صفيرية ، يسببها تشنج في القصبات الهوائية ، واحتقان في أغشيتها المخاطية ٠

وعادة ما يوقظ الربو المريض في منتصف الليل في حالة تحاكي الاختناق ، فتراه يطيل السهر في حالة من الذعر . ويكون شهيقة سريعاً ، في حين يكون الزفير معذباً وطويلاً ٠

وقد تكون نوبات الربو خفيفة لا تحتاج إلى تناول أدوية عن طريق

الفم . كما يمكن إعطاء المريض أقراص الأمينوفلين طويلة المدى عند الإفطار والسحور وذلك تحت إشراف طبيبه الخاص •

وكثير من مرضى الربو من يحتاج لتناول " بخاخ " الربو مثل الڤنتولين ***Ventolin*** أو البيكوتيد ***Becotide*** وأشباهها •

وهناك من العلماء الأفاضل من يفتي بأن هذه البخاخات لا تفطر ، ويمكن تناولها أثناء الصيام •

وهناك حالات شديده من الربو القصبي التي تستدعي علاجاً مكثفاً وفي هذه الحالات ينبغي الإفطار ، كما ينبغي الإفطار إذا أصيب المريض بنوبة ربو حادة لم تستجب للعلاج المعتاد •

بخاخ الربو لا يفطر :

سئل فضيلة الشيخ محمد بن صالح العثيمين هذا السؤال :

" أنا مصاب بالربو ، وقد وصف لي بخاخ يساعدني على التنفس أستعمله حتى في شهر رمضان وأنا صائم ، فما حكم ذلك ؟ فأجاب :

" الذي أراه أن هذا البخاخ لا يفطر لأنه هواء أو ذرات اكسجين لا تصل إلى المعدة ، والمحرم على الصائم الأكل والشرب ، وهذا ليس كذلك . . وهو لا يصل إلى المعدة ، وربما لا يصل إلى الحلق ، وأرى أن هذا لابأس به ، وأنه لا حرج إذا استعمله الصائم سواء فرضاً أو نفلاً "[1]

وقال فضيلة الشيخ ابن عثيمين أيضاً :

" بخاخ الربو نوعان : النوع الأول : المسدس الذي يجعل فيه

---

(١) عكاظ العدد ١٠٠٥٤ الجمعة غرة رمضان ١٤١٤هـ •

حبوباً ثم يطلق ، وتنفجر في الفم وتنزل إلى المعدة وهذا يفطر ، وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يبقى كل النهار بدونه فإنه لابأس أن يفطر لأنه داخل في قوله تعالى : ﴿ ***ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر*** ﴾ . وإذا قدر أن هذا من الأمراض المستعصية التي لا يرجى زوالها فإنه يطعم عن كل يوم مسكيناً ، ثم إن قدر أن الله عافاه فإنه لا يلزمه إعادة الإطعام ولا الصوم ، لأن هذا الرجل برئت ذمته بالإطعام ، أما النوع الثاني من البخاخ : الذي يزول به ضيق النفس فهو هواء "غاز" لا يصل منه جرم إلى المعدة ، وهذا لابأس به و لا يفطر ولو كان الإنسان صائماً "[1]

وسئل فضيلة الشيخ عبد العزيز السيروان عن مريض الربو أترخّص له في الإفطار ؟ فأجاب : " مادام يتعذر على المريض التنفس بدون الدواء ، والتواني بأخذه يسبب الضرر فإنه يباح له الفطر ، وذلك بإخبار طبيب مسلم أو بغلبه ظن وتجربه .

وقد ذهب بعض الفقهاء إلى أن دواء الربو المعروف بالـ " البخاخ " يدخل إلى الجوف رذاذه ويفطر ، وذهب بعضهم إلى أن الرذاذ الذي تنفثه بخاخة الربو حدوده الرئتان ، ومهمته توسيع القصبات ، وهذا الرذاذ لا يصل إلى المعدة ، ولا يشكل غذاء ولا شراباً للمريض ، وهو تخفيف لآلام الصدر وعليه فلا يرون بأساً باستخدام البخاخة للصائم المريض بالربو "[2] .

ويقول الدكتور محمد سالم الحضرامي استشاري الأمراض الباطنة

---

(١) عكاظ العدد ١٠٠٦٨ الجمعة ١٥ رمضان ١٤١٤هـ .

(٢) " الصيام بين السائل والمجيب " ص ٩٨ .

والاستاذ المشارك بجامعة الملك عبد العزيز : " أفتى العلماء أن استعمال البخاخات للصائم لا يفطر ، وقد كان هذا رأياً حكيماً وسَّع الله به على الكثير من المصابين بهذا المرض ، لأن العديد منهم في حالة صحية مستقرة . وكل ما يحتاجون إليه هو استخدام البخاخات بشكل منتظم ويختلف الحال في حالة احتياج المريض إلى الحقن بالوريد ، لأنها عادة ما تعطى في كمية من المحلول الملحي أو السكري ، وكلها مغذية . فإذا ما احتاج المريض إلى هذه الحقن الوريدية فقد رفع الله عنه الحرج وأبيح له الفطر "(١)

وأنا مع الدكتور الحضرامي تماماً في هذا الرأي ، فلماذا نفطِّر مريض الربو إذا كان كل ما يحتاج إليه في نهاره بخة أو بختان من دواء الربو البخاخ ؟!

لماذا نحرم هذا المريض لذة الصيام ، وجو رمضان ، وروحانية هذا الشهر العظيم ؟ فهو سليم معافى إلا من الربو ، وقد لا يحتاج إلى أكثر من بخة أو بختين من بخاخ الربو إذا ما شعر بضيق في النفس .

وسئل فضيلة مفتي الديار المصرية الأسبق الشيخ حسنين مخلوف بما يأتي

" رجل مريض بالربو ، مرضاً شديداً مزمناً ، ووصف له دواء يخفف عنه وطأته يتعاطاه من وقت لآخر ، وإذا توانى في تعاطيه ، يحصل له ضرر جسماني عظيم ، فهل يباح له الفطر ؟ "

فأجاب فضيلة المفتي :

" يجوز الفطر شرعاً في هذه الحالة ، وعليه القضاء بعد زوال المرض "(٢) .

---

(١) " وأن تصوموا خير لكم " ، ص ١٧ .

(٢) فتاوى الشيخ حسنين مخلوف : الجزء الأول ص ٤٨ .

مرض السل (التدرن الرئوي) :

السل مرض جرثومي ينجم عن الإصابة بعصية السل وهناك حوالي ٣٠ مليون شخص مصاب بهذا المرض في العالم أجمع ، ويموت سنوياً بهذا المرض حوالي ٣ ملايين شخص ٠

ويشكو المريض من السعال المترافق عادة ببلغم مدمى ، وضيق في النفس وألم في الصدر وارتفاع في الحرارة وتعرق ليلي ، وفقدان الشهية ونقص في الوزن ٠

وينصح المريض بالإفطار في الحلات الحادة للمرض ، أو عند وجود مضاعفات ، أو عندما تكون حالة المريض العامة سيئة ٠

ويستطيع الصيام من كانت حالته العامه جيده ، وفي غياب أية مضاعفات ، شريطة أن يتناول المريض دواءه بانتظام. وتعطى أدوية السل عادة مرة واحدة أو مرتين في اليوم ، فيستطيع المريض تناولها عند الإفطار وعند السحور ٠

هل يؤثر الصيام على اختبارات وظائف الرئة ؟

نشرت مجلة ***Singapore Medical Journal*** عام ١٩٩٠م دراسة أجريت على الملاويين المسلمين خلال شهر رمضان ، لمعرفة تأثير الصيام على اختبارات وظائف الرئة . فتبين أن الحرمان من الماء أثناء الصيام وماقد ينتج عنه من تجفف لم يسبب أي تغير يذكر في وظائف الرئه[١]٠

---

(١) Singapore Medical Journal 1990 , 31 : 543 - 7 .

بلع الصائم للعاب أو البلغم :

سئل الشيخ عبد العزيز بن باز عن حكم بلع اللعاب للصائم فأجاب :

" اللعاب لا يضر الصوم ، لأنه من الريق ، فإن بلع فلا بأس ، وإن بصق فلا بأس "

أما النخامة ، وهي ما يخرج من الصدر ، أو من الأنف ، ويقال لها النخاعة ، وهي البلغم الغليظ الذي يحصل للإنسان تارة من الصدر وتارة من الرأس[1] ، هذه يجب على الرجل والمرأة بصقه وإخراجه وعدم ابتلاعه .

أما اللعاب العادي الذي هو الريق ، فهذا لا حرج فيه ، ولا يضر الصائم لا رجلاً ولا إمرأة " [2] .

هل بلع البلغم يفطر ؟

سئل فضيلة الشيخ محمد بن صالح العثيمين عن بلع البلغم فأجاب :

" البلغم - أو النخامة - إذا لم تصل إلى الفم فإنها لا تفطر قولاً واحداً في المذهب فإن وصلت إلى الفم ، ثم ابتلعها ففيه قولان لأهل العلم :

منهم من قال : إنها تفطر إلحاقاً لها بالأكل والشرب .

ومنهم من قال : لا تفطر إلحاقاً لها بالريق ، فإن الريق لا يبطل به الصوم ، حتى لو جمع ريقه وبلعه فإن صومه لا يفسد . وهذا هو الراجح ، لأنه لا يوجد دليل على إفساد صومه " [3] .

---

(١) المقصود هنا الجيوب الهوائية .

(٢) فتاوى الصيام ص ٣٨ .

(٣) أحكام الصيام وفتاوى الاعتكاف ، ص٣٢ .

كما سئل الدكتور أحمد الشرباصي عن مريض يعاني من وجود بلغم باستمرار ، فهل يبطل صومه إذا بلع ذلك البلغم ؟ خاصة وأن خروجه يؤلمه- كما يقول- فأجاب فضيلته : " والصوم يبطل بدخول طعام أو شراب إلى الجوف عن طريق منفذ معتاد في الجسم . والبلغم ، وهو ما يسمى (بالنخامة) يكون في داخل الجسم وفي منطقة لا يستطيع الإنسان التحكم فيها ، والسيطرة عليها ، ولذلك أقرّ الفقهاء أن بلع النخامة لا يبطل الصوم ، تماماً مثل بلع الريق ، وبلع غبار الطريق ، وذلك استناداً إلى القاعدة الفقهية التي تقول : " يباح للصائم مالايمكن الاحتراز عنه " .

ويفهم من السائل أنه يبلع البلغم من مكانه الموجود فيه ، ولأن إخراجه يؤلمه فالحالة إذن تدخل في القاعدة الفقهية السابقة .

وعلى هذا يستطيع السائل أن يصوم إذا أراد ، وأن يبلع البلغم كلما اضطر لذلك . وصومه صحيح لا يبطل "[1] .

خروج الدم من الأنف أو الفم أثناء الصيام :

سئل فضيلة الشيخ عبد العزيز السيروان عن حكم خروج الدم من الأنف أو الفم أثناء الصيام فأجاب :

" خروج الدم من الأنف أو الفم لا يفطر إلا إذا سبق منه شيء إلى الحلق فابتلعه الصائم ، فيكون معذوراً فيفطر ويقضي صومه "[2].

---

(١) "يسألونك عن الدين والحياة" . الجزء الأول : للدكتور أحمد الشرباصي .

(٢) الصيام بين السائل والمجيب ، ص ٩٥ .

الفصل الخامس

الكـــلى . . في شهر الصيام

كل مـخلوق له كليتـان ، وكل كليـة تزن مـا بين ١٣٠ - ١٧٠غ .
ورغم أن حجمها لا يزيد على قبضة اليد ، فإن لها وظائف كبيره •

وتحتوي كل كلية على ١,٣ مليون نفرون . والنفرون هو الوحدة الأساسية لوظائف الكلى من ترشيح وامتصاص وإفراز وإطراح . ويبلغ طول النفـرون مـا بين ٤٥-٦٥ملم ، ويصل طول النفـرونات بالكليـة الواحدة إلى ما يزيد عن ٦٠ كليو متراً ! !

وتنقسم الكلية إلى قسمين :

الأول : وهو القشرة ***Cortex*** ويحتـوي على النفـرونات التي تصـفي الدم، وتذهب منها المواد السمية •

الثاني : وهو اللب ***Medulla*** ، وهو يسيطر على الماء والملح في الجسم إضافة إلى إزالة السموم •

وتفـرز الكليتـان أيضـاً مادة الأرثروبيـوتين ***(Erythropoietin)*** التي تحث نقي العظام على تشكيل كريات الدم الحمراء . ولهذا ينتشر فقر الدم عند المرضى المصابين بالفشل الكلوي . وقد نجح العلمـاء - بفضل الهندسـة الوراثيـة - في تركيب هذه المادة ، ويتم حاليـاً اسـتخدامهـا في علاج فقر الدم عند المصابين بالفشل الكلوي •

وتقوم الكلية أيضاً بدور هام جداً في استقلاب الفيتامين (د) حيث يتحول إلى صورته الفعالة بعد الاستقلاب الأولي بالكبد ٠

وهناك عدد من الهرمونات المسؤولة عن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وتقوم الكليتان بتنظيم المياه والأملاح الموجودة داخل الجسم ، كما تتخلص من نفايات عملية التمثيل الغذائي داخل الجسم ، مثل البولة الدموية وحمض البول وأملاح الفوسفات والسلفات وغيرها ٠

وقد جعل الله تعالى في الكليتين قدرة تستطيع بها تركيز البول لعشرة أضعاف أو أكثر . وللمحافظة على حجم السوائل في الجسم تحافظ الكليتان على كل قطرة من الماء ، ولا تطرح إلى ما تضطر إليه في البول . وكذلك تفعل الكليتان في المحافظة على الأملاح الضرورية ، والتخلص من الأملاح الفائضة ٠

وفي الأحوال الطبيعية يكون مقدار البول ما بين ٨٠٠مل إلى ٢٥٠٠مل خلال ٢٤ ساعة . وتستطيع الكلى تحت ظروف خاصة أن تركز البول حتى يصبح مقداره ٨٠٠مل لتطرح البولة الدموية وحمض البول وبقية الأملاح التي يريد الجسم التخلص منها ٠

وإذا كانت الكليتان سليمتين ، فالصوم لها راحة وعافية ، فهي تستريح من عناء التخلص من فضلات الطعام . فالبروتينات مثلاً تتحول في الكليتين إلى مادة البولة الدموية ***(Urea)*** ، وهي مادة سمية للجسم إذا ما تراكمت فيه . ولكن عندما تصبح الكلى مريضة ، فلا تستطيع القيام

بالكفاءة المطلوبة لتركيز البول في حجم ٨٠٠مل مثلاً . ويزداد حجم البول في هذه الحالة لكي يتمكن من التخلص من تلك المواد . وهنا يحتاج المريض إلى تناول الماء بكمية كافية لتعويض ما تطرحه الكلى في حالة الفشل الكلوي ٠

ومن هنا قد يصبح الصيام عبئاً على المريض المصاب بالفشل الكلوي وخصوصاً في المناطق الحارة ، مما قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولة الدموية والكرياتنين في الدم ٠

ما هو تأثير الصيام على المرضى المصابين بالأمراض الكلوية ؟

إن أشهر الأمراض التي تصيب الكلى هي السكري وارتفاع ضغط الدم ، والتهاب الحويضة والكلية ، والتهاب الكبب والكلية ، والحصيات الكلوية ، والتهاب المجاري البولية المتكرر ، وبعض الأدوية التي تسبب تأثيرات سمية على الكلى ٠

وينبغي على أي مريض مصاب بمرض كلوي استشارة طبيبه قبل البدء بالصوم ، فالمصابون بتخرب في لب الكلية ***Medulla*** لا تستطيع الكلية عندهم تركيز البول ، ومعنى هذا أن الكليتين ستطرحان المزيد من السوائل ، وإذا لم يشرب المريض المصاب بمرض كلوي كمية كافية من الماء فقد يصاب بالفشل الكلوي ٠

ويقترح الدكتور أحمد متولي " رئيس قسم الكلية في مستشفى قوى الأمن بالرياض والاستاذ المساعد في جامعة الملك سعود ، إجراء

فحص بسيط ، يمكن من خلاله معرفة ما إذا كان المريض المصاب بآفة كلوية قادراً على الصوم أم لا ٠

فيسأل المريض أن يصوم اليوم الأول من رمضان ، ويأتي بعينة من البول قبل الإفطار فإذا كان البول ممدداً (أي كانت حلولية البول **vrine osmalality**) منخفضة فهي علامة سيئة ، تدل على أن الكليتين لا تستطيعان تركيز البول ، فهؤلاء المرضى لا يستطيعون الصيام

وإذا كان مرضى الكلى يتناولون أدوية كل ٤-٦ ساعات ، فلا يستطيعون الصوم أيضاً .

هل يستطيع المصابون بالفشل الكلوي الصوم ؟

يقول الدكتور " أحمد متولي " :

إذا كان المصاب بالفشل الكلوي يحتاج إلى غسيل الكلى ، فينصح بعدم الصوم في اليوم الذي يأتي فيه لإجراء الغسيل الكلوي حيث يعطي المريض سوائل مختلفة بما فيها المحاليل التي تحتوي على الغلوكوز ، كما قد يعطى بعض الأدوية الأخرى ، مما يتعارض مع الصوم ٠

كما ينصح المرضى الذين يجرى لهم الرحض البريتواني **(Peritoneal dialysis)** بعدم الصوم في الأيام التي يتلقون فيها الرحض البريتواني ، ويصومون في الأيام الأخرى ٠

وينبغي أن يتم ذلك دوماً باستشارة الطبيب ٠

ونشرت مجلة ***Annals of Saudi Medicine*** عام ١٩٨٨ دراسة

أجريت في المستشفى العسكري بالرياض على مرضى الفشل الكلوي المعالجين بالكلية الاصطناعية أو الغسيل الكلوي (*Hemodialysis*) •

ويقرر الباحثون أنه يمكن لهؤلاء المرضى صيام شهر رمضان ، إلا أن استعمال الكلية الاصطناعية يشتمل على إعطاء المريض عدداً من الأدوية وكمية من السوائل بالوريد ، مما قد يتعارض مع الصيام •

ولهذا ينصح الباحثون أولئك المرضى بالصيام في الأيام التي لا يجري فيها الغسيل الكلوي . كما أنه يمكنهم الصيام في النهار إذا ما أجري الغسيل الكلوي في الليل •

وقد قام هؤلاء الباحثون بإجراء دراسة شملت معايرة مستوى البولة الدموية والكرياتنين والصوديوم والبوتاسيوم والبيكربونات والكالسيوم والفوسفات أسبوعياً ، كما تم قياس ضغط الدم ما قبل الغسيل الكلوي ، ووزن الجسم أثناء الغسيل •

ولم تحدث أية تغيرات هامة في أي من الفحوص السابقة سوى الوزن ومستوى البوتاسيوم في الدم . فقد ارتفع الوزن - أثناء الغسيل الكلوي - ارتفاعاً ملحوظاً أثناء رمضان ، ومع ذلك فلم يحدث تغير يذكر في ضغط الدم •

أما البوتاسيوم فقد ارتفع أيضاً في شهر رمضان عند هؤلاء المرضى. ويعتقد الباحثون أن هذا الارتفاع يعود أصلاً إلى الإفراط في تناول الأطعمة والسوائل الغنية بالبوتاسيوم في رمضان . ويوصي

الباحثون بأن على أطباء الكلى إعطاء النصائح المناسبة لمرضى الفشل الكلوي فيما يتعلق بغذائهم ومسائلهم الأخرى[1].

فتاوى لمرضى الكلى :

وقد وجه أحدهم سؤالاً إلى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والافتاء في المملكة جاء فيه : " أصبت بمرض الكلى ، وأجريت لي عمليتان ، ونصحني الأطباء بشرب الماء ليلاً ونهاراً وقالوا أن الصيام والكف عن شرب الماء ثلاث ساعات متوالية يعرضني للخطر فهل أعمل بكلامهم ، أم أتوكل على الله وأصوم مع أنهم يؤكدون بأن عندي استعداداً لتخلق الحصى ، وإذا لم أصم فما الكفارة التي أدفعها ؟

فأجابت اللجنة الدائمة :

" إذا كان الأمر كما ذكرت ، وكان هؤلاء الأطباء حذاقاً بالطب ، فالمشروع لك أن تفطر محافظة على صحتك ودفعاً للضرر من نفسك ، ثم إن عوفيت وقويت على القضاء دون حرج وجب القضاء . وإذا استمر بك ما أصابك من المرض أو الاستعداد لتخلق الحصى عند عدم تتابع شرب الماء ، وقرر الأطباء أن ذلك لا يرجى برؤه، وجب عليك أن تطعم عن كل يوم أفطرته مسكيناً وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله

---

(١) Annals of Saudi Medicine 1988 , 8 : 518A .

وصحبه وسلم "[1].

وقد وجه أحدهم سؤالاً لفضيلة الشيخ ابن جبرين جاء فيه :

" أعاني من مرض في كليتي ، وقد نصحني الأطباء بالإفطار ، وأنا لا أطاوع كلامهم ، فأصوم فيزداد ألمي ، فهل علي حرج لو أفطرت ؟ وماكفارة ذلك ؟ " .

فأجاب فضيلتة :

" متى كان الصوم يشق عليك ويزيد من المرض، ونصحك طبيب مسلم معروف بالأمانة ، وأخبرك بأن الصيام يضر بالصحة ، ويزيد في الألم ، وأن على نفسك خطراً فإنه يجوز لك أن تفطر وتطعم عن كل يوم مسكيناً ولا قضاء عليك لعدم التمكن من القضاء . ولكن لو قدر زوال المرض وسلامتك ، وعودة الصحة ، فإنك بعد ذلك تصوم الشهر المستقبل كغيرك ولا يلزمك قضاء السنوات الماضية التي أفطرتها وكفرتَ من الإفطار "[2].

التهاب المجاري البولية :

التهاب المجاري البولية شائع بشكل خاص عند النساء ، وخاصة في سن الإنجاب والحوامل أو المتزوجات حديثاً أو بعد الولادة ، وهو أيضاً شائع عند المسنين والأطفال .

---

(١) اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والافتاء ، المملكة العربية السعودية .

(٢) الشيخ ابن جبرين ، نقلاً عن " وأن تصوموا خير لكم " .

وقد ينجم عن وجود حصيات كلوية أو عيب خلقي في الجهاز البولي ، أو اضطراب في النخاع الشوكي ، أو رضّ للمنطقة للتناسلية • وفي حالات كثيرة لا نعرف سبب تكررها •

ويحتاج مرضى التهاب المجاري البولية إلى تناول كمية من السوائل تكفي لتخفيف أعراض الحرقة التي يعانون منها ، إضافة إلى استخدام المضادات الحيوية لعلاج الالتهاب •

ويعود تقييم الحالة إلى الطبيب المختص . كما يمكن استخدام المضادات الحيوية الحديثة ذات التأثير المديد ، حيث يعطى المريض جرعة واحدة أو إثنين في اليوم لمساعدة المريض على الصيام ، إن كان ذلك لا يضره . ويكون ذلك بأمر الطبيب المسلم المختص •

الحصيات الكلوية :

الحصيات الكلوية هي تجمعات من أملاح معدنية ومركبات كيميائية أخرى ، وليس من المعروف حتى الآن بالضبط سبب تشكل الحصيات الكلوية عند بعض الناس وعدم تشكلها عند آخرين ولكن من المعروف أن هناك استعداداً عائلياً لتشكل الحصيات . ويزداد حدوث الحصيات الكلوية في المناطق الحاره ، بسبب عدم تناول كميات كافية من السوائل تعوض ما فقده الجسم من الماء أثناء العرق •

هل يزداد حدوث الحصيات الكلوية فهي رمضان ؟

إذا لم يكن لدى المرء حصيات كلوية من قبل فلاداعي للقلق في

رمضان ، أما الذين لديهم حصيات أو قصة مرضية لتكرر حدوث حصيات كلوية ، فيمكن أن تزداد حالتهم سوءاً بالتجفاف إذا لم يشرب المريض السوائل بكميات كافية ・

ويستحسن في مرضى الحصبات بالذات الامتناع عن الصيام في الأيام الشديدة الحرارة ، حيث تقل كمية البول بدرجة ملحوظة مما يساعد على زيادة حجم الحصبات وتشكيل الحصبات جديدة ・

فقد لوحظ ازدياد نوبات المغص الكلوي في رمضان عند بعض المصابين بحصيات الكلى . ولعل ذلك عائد إلى زيادة تركيز البول بالتعرض للحر الشديد ، مع عدم تناول كمية كافية من السوائل ، إضافة إلى تناول كمية زائدة من المواد الغذائية التي تؤدي إلى تضاعف الأملاح البولية ・

ومع ذلك هناك العديد من مرضى الحصى الكلوية الذين لايشعرون بأية مضاعفات أثناء الصيام ・

وعموماً ينصح مرضى الحصيات الكلوية بتناول كميات كافية من السوائل في المساء وعند السحور ، مع تجنب التعرض للحر والمجهود المضني أثناء النهار . كما ينصح هؤلاء بالإقلال من تناول اللحوم ، والمواد الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الأوكسالات كالسبانخ والسلق والمكسرات وغيرها ・

ما هي اختلاطات الحصيات الكلوية ؟

أكثر الاختلاطات هي الألم . والألم علامة على تحرك الحصاة ، وبالتالي يزداد احتمال نزول تلك الحصاة .

ومن مشاكل الحصيات الأخرى الاصابة بالتهاب الكلى ، وخصوصاً في الحصيات التي تظل لفترة طويلة صامتة دون ألم . ويزداد احتمال حدوث الالتهاب عند النساء الحوامل .

وقد تسبب الحصيات انسداداً في الحالبين ، مما يؤدي إلى تخرب في الكليتين .

هل هناك بعض الأطعمة التي يجب تجنبها عند المهيئين لتكرار الحصيات ؟

ينبغي تحليل الحصاة الكلوية أولاً . فإذا كانت من نوع الأوكسالات (وهي أكثر أنواع الحصيات الكلوية شيوعاً) فينبغي على المريض تناول غذاء فقيراً بالأوكسالات . ولكن يصعب تطبيق ذلك من الناحية العملية فالأوكسالات موجود ، في معظم الخضروات .

أما إذا كانت من النوع الحاوي على حمض البول فيتناول المريض غذاء فقيراً بحمض البول ، وخاصة اللحوم والبروتينات الحيوانية كالكلى والمخ وغيرها .

هل يؤثر الصيام على حمض البول ؟

قام فريق من الأطباء في جامعة الخرطوم بإجراء دراسة علمية

نشرت في المجلة البريطانية للتغذية - على طلاب مسلمين تتراوح سنهم بين العشرين والثانية والعشرين من العمر . درسوا خلال هذا البحث التغييرات الكيمائية التي حدثت في بعض فحوص الدم خلال شهر رمضان ٠

وقد أظهرت الدراسة أن حمض البول قد انخفض خلال الأسبوعين الأوليين من الصيام إلا أنه ازداد زيادة طفيفة جداً في الأسبوعين الأخيرين . وعلى الرغم من أن حمض البول قد زاد زيادة بسيطة في الدم، إلا أن هذه الزيادة لم تترافق بأية أعراض ٠

واستنتج الباحثون أنه من غير المحتمل أن تؤدي هذه الزيادة إلى أية تأثيرات مرضية ، ولم تحدث خلال هذه الدراسة أية حالة من حالات النقرس عند الصائمين [١] ٠

وقد أجرى فريق آخر من جامعة الخرطوم دراسة أخرى على الصائمين ، ونشرت هذه الدراسة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية في عام ١٩٨٢ . وأكد هؤلاء الباحثون أنه على الرغم من حدوث زيادة طفيفة في نسبة حمض البول خلال شهر رمضان إلا أنه لم تشاهد أية حالة من مرض النقرس عند هؤلاء الصائمين [٢] ٠

---

(١) Br. J. Nutr 1987 , 40 : 573 - 81 .

(٢) Am . J. clin Nutr 1982 , 36 : 350 - 53 .

واستنتج هذا الفريق الطبي أنه من المستبعد جداً أن تؤدي هذه التغييرات العرضية في حمض البول إلى أية أعراض ، وذلك لأن الصيام يستمر شهراً واحداً فقط ، وهذا من حكمة الله تعالى ولطفه بعباده فهو أدرى بمن خلق وهو اللطيف الحكيم .

وينصح المصابون بارتفاع خفيف في حمض البول بتعويض مافاتهم أثناء الصيام من الشراب بعد الإفطار مباشرة ، والإكثار من السوائل في فترة الإفطار وخصوصاً عند السحور ..

وينبغي التنبيه إلى أن الإكثار من اللحوم في شهر رمضان يرفع نسبة حمض البول ***uric acid*** وهو من الأملاح التي قد تسبب تشكيل بعض الحصبات في الكلى .

وفي دراسة نشرتها مجلة ***Jorunal of the American Dietetic Association*** عام ١٩٩٠ لاحظ الباحثون أن تناول غذاء غني بالدهون غير المشبعة (مثل زيت الزيتون) خلال شهر رمضان قد منع حدوث ارتفاع حمض البول ، الذي يرافق نقص الوزن خلال رمضان [١]

ودعا الباحثون إلى الاكثار من تناول زيت الزيتون ، فإن له أيضاً تأثيراً خافضاً لكولسترول الدم[٢].

---

(١) J. Am. Diet Assoc 1990 , 90 : 1435 - 6 .

(٢) J. Am . Diet Assoc 1990 , 89 : A177 .

وقد بحثنا تأثير زيت الزيتون المفيد على دهون الدم في كتابنا (زيت الزيتون بين الطب والقرآن) ٠

* * * * *

الفصل السادس

الأمراض الروماتيزمية . . في شهر الصيام

كلمة " الروماتيزم " كلمة شائعة على ألسنة الناس ، ويقصد بها أي اضطراب يسبب ألماً وتيبساً في المفاصل والعضلات . وتشمل الآلام العضلية البسيطة ، كما تشمل التهاب المفاصل التنكسي والتهاب المفاصل نظير الرثوي ومرضاً آخر يصيب المسنين ويدعى ***Polymyalgia Rheumatica*** •

الحمى الرثوية (الحمى الروماتيزمية) *Rheumatic Fever*:

وتميز هذه الأمراض السابقة عن الحمى الرثوية التي تصيب الأطفال اليافعين عادة . والتي تسبب ارتفاعاً في الحرارة وآلاماً والتهاباً وانتفاخاً في عدد من المفاصل . وكصفة مميزة لهذا المرض ينتقل الالتهاب من مفصل لآخر . وتعالج هذه الحالة عادة بالأسبرين ، كما يعطى البنسلين لمدة عشرة أيام . وينصح المريض بأخذ حقنه من البنسلين المديد شهرياً بالعضل للوقاية من تكرر هجمة الحمى الرثوية •

التهاب المفاصل التنكسي : *Osteoarthritis*

يعتبر الصيام فرصة ذهبية للبدنيين المصابين بمرض المفاصل التنكسي ***(Osteoarthritis)*** ، حيث يمكن استغلال هذه الفرصة بإنقاص الوزن وتخفيف الحمل الذي تنوء به مفاصل المريض •

والتهاب المفاصل التنكسي يصيب تقريباً كل من جاوز الستين من

العمر . ومع ذلك فلا يشكو جميعهم من الأعراض •

ويشكو المريض عادة من ألم وانتفاخ وتيبس في مفصل أو أكثر . وأكثر ما يصيب المرض مفاصل الركبتين والوركين والعمود الفقري •

ويمكن تخفيف أعراض المرض بتناول " الأدوية المضادة للالتهاب غير الكورتيزونية " •

التهاب المفاصل نظير الرثوي *Rheumatoid arthritis* :

وهو مرض يصيب مفاصل اليدين والمعصمين وأصابع القدمين ومفاصل أخرى في الجسم . وتكون هذه المفاصل مؤلمة ومنتفخة ومتيبسة ، ويأتي المرض عادة على شكل هجمات متكررة . وقد يحدث تشوه في المفاصل في المراحل المتقدمة •

ويتم تشخيص المرض بالصور الشعاعية وبفحص دموي *(Rheumatoid Factor)* . ويحتاج المريض عادة إلى " الأدوية المضادة للالتهاب غير الكورتيزونية " لتخفيف الألم والتيبس المفصلي •

وقد يحتاج الأمر إلى استعمال أدوية أخرى كالبنسلامين والذهب ، والكورتيزون ومثبطات المناعة *(azathioprine)* وغيرها •

أدوية الأمراض الروماتيزمية . . والصيام :

أكثر الأدوية استعمالاً في علاج أمراض الروماتيزم نوعان :

النوع الأول : ويسمى مضادات الالتهابات غير الكورتيزونية : مثل

الأسـبـرين ، والبـروفين *(Brufen)* والأنـدوسـيـد *(Indocid)* والفـولتـارين *(Voltaren)* والفلدين *(Feldene)* وأمثالها.

وتختلف هذه الأدوية من حيث قوتها ومدة عملها في جسم الإنسان، فمنها ما يعطى مرة واحدة في اليوم ، ومنها ما يعطى مرتين أو ثلاث .

وتعطى على أشكال مختلفة ، فمنها الحبوب ، والتحاميل ، ومنهاالأبر العضلية والمراهم المختلفة .

وأهم مضاعفاتها تأثيرها على الجهاز الهضمي، حيث يمكن أن تخرش المعدة وتسبب بعض التقرحات هناك، وهو ما يؤدي إلى حدوث مغص شديد أو آلام تشبه آلام القرحة المعروفة. وتكثر هذه المضاعفات عند الرجال المسنين والنساء ، وعند من أصيب بقرحة سابقة ، أو عندما تؤخذ على معدة فارغة. ***ولهذا يجب عدم تناول تلك الأدوية إلا بعد وجبة طعام .***

وقد يحتاج الأمر لإعطاء الأدوية التي تخفف من حموضة المعدة كمضادات الحموضة (مثل مالوكس *Malox* وغيره) أو الأدوية المثبطة لإفراز الحمض المعدي (مثل التاغاميت*Tagamet*) *(Cimetidine)* والزانتاك *(Zantac)* *(Ranitidine)* وأمثالها .

وفي شهر رمضان تعطى أدوية الروماتيزم المضادة للالتهابات بعد وجبة السحور إن كان المريض يتناول حبة واحدة فقط .

وإن كان يتناول حبتين يومياً فتعطى بعد السحور والإفطار •

وإذا شعر المريض بحموضة في المعدة ، فيوصي الطبيب عادة بإعطاء مضادات الحموضة كالمالوكس ***(Malox)*** وأشباهه ، أو مثبطات إفراز الحمض المعدي كالـ ***Ranitidine (Zantac)*** ، أو ***Cimetidine (Tagamet)*** وأمثالها •

وهناك بعض التحفظ على استعمال مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية عند المصابين بمرض في الكلى أو عند المسنين ، فقد أظهر أحد الأبحاث حدوث ارتفاع في البولة الدموية ***(Urea)*** عند استعمال هذه الأدوية أثناء الصيام •

النوع الثاني : الكورتيزون :

والكورتيزون يستخدم في العديد من الأمراض ، وهو سلاح ذو حدين ، ولا يجوز استعماله بحال من الأحوال دون استشارة الطبيب •

والكورتيزون هرمون موجود في الجسم البشري تفرزه الغدة الكظرية (التي تقبع فوق الكلية) •

ومن فوائده أنه يساعد الجسم في التعامل مع الضغوط الجسمية والمرضية والنفسية كالخوف والقلق وحين التعرض لأية كارثة كانت ، حيث يرتفع بنسبة كبيره بشكل يساعد الجسم على التعامل مع تلك المشاكل •

ويصنع الكورتيزون على شكل أدوية بجرعات تفوق ما يفرزه الجسم •

والكورتيزون يفيد في علاج الالتهابات غير الجرثومية كالتهابات

المفاصل الروماتيزمية، وفي الأمراض المناعية، والربو القصبي وغيرها من الأمراض •

وقد استخدم الكورتيزون لأكثر من أربعين عاماً . وهو علاج ذو حدين إذا لم يحسن استخدامه الطبيب والمريض •

فينبغي عدم تناوله من قريب أو صديق، فالمريض يشعر بارتياح تام لدى استعماله ، مما يجعله يستمر في تناوله دون استشارة الطبيب وهذا مايعرض المريض لخطر حدوث الأعراض الجانبية •

ويستطيع المريض الذي يتناول الكورتيزون الصيام ، حيث يمكن تناول حبوب الكورتيزون بعد السحور وبعد الإفطار •

وإذا كان المريض يشكو من حموضة في المعدة فقد يحتاج لإعطاء مضادات الحموضة كما ذكرنا سابقاً •

مرض النقرس والصيام :

مرض النقرس مرض يصيب المفاصل ، وخاصة مفصل الأصبع الكبرى من القدم ، وينجم عن ارتفاع حمض البول في الدم. وقد ذكرنا في بحث أمراض الكلى ، أن الصيام قد يسبب زيادة طفيفة في حمض البول ومع ذلك فلم تظهر الدراسات العلمية حدوث حالات من النقرس أثناء شهر رمضان عند الأصحاء . إلا أنه ينبغي الإحتياط عند صوم المصابين بهذا المرض ، حيث أن الدراسات لم تشمل هؤلاء المرضى . وربما احتاج الأمر لإعطائهم الأدوية الواقية من نوبات النقرس خلال فترة

الصيام ٠

ونشيـر إلى أنه يمكن إعطاء دواء الـ ***Zyloric (Allopurinol)*** بجرعة واحدة في اليوم ٠

الفصل السابع

الصيام والأمراض العصبية

الصيام •• والصرع :

تنجم الاختلاجات الصرعية عن اضطراب في وظيفة الدماغ ، وقد تحدث نتيجة أذية في الدماغ أو رض أثناء الولادة ، أو التهاب في الدماغ أو السحايا ، أو ورم أو جلطة في الدماغ ، أو نتيجة تناول بعض الأدوية كما يحدث في بعض الاضطرابات الاستقلابية •

ويستطيع المصاب بالصرع أو الاختلاجات الصيام شريطة أن يتناول الأدوية المضادة للاختلاج بإنتظام. وهناك أدوية تعطى مرة واحدة في اليوم كالـ ***Phenytoin*** حيث يكفي عادة إعطاؤها مرة واحدة باليوم عند المساء للسيطرة على الاختلاجات •

الصيام •• والسكتة الدماغية :

تحدث السكتة الدماغية عادة نتيجة إنسداد في أحد شرايين الدماغ فيؤدي إلى تخرب في المنطقة التي كانت تروى بذلك الشريان •

وقد تحدث نتيجة نزيف في الدماغ ناجم عن تمزق في أحد تلك الشرايين . وينجم عن ذلك ضعف أو شلل في أحد جانبي الجسم •

وأهم سبب للسكتة الدماغية هو تصلب الشرايين الذي يؤهب لحدوث خثرة (جلطة) في تلك الشرايين وبالتالي تخرب في الدماغ •

وأهم أسباب تصلب الشرايين هي التدخين واتفاع ضغط الدم وارتفاع كولسترول الدم ، وقلة النشاط البدني والاستعداد العائلي •

ولاشك أن في رمضان فرصة للتوقف عن التدخين وانقاص الوزن والإقلال من مستوى الكولسترول ، وكل هذه عوامل تفيد في الوقاية من حدوث السكتة الدماغية •

وهناك حالات من ضعف مفاجئ يحدث في أحد الأطراف ويستمر لمدة تقل عن ٢٤ ساعة . وتسمى هذه الحالة « مرض نقص التروية العابر» ***Transient ischemic attack*** . وينصح المصابون بهذه الحالة عادة بتناول حبة من الأسبرين يومياً (١٠٠-٣٠٠ ملغ يومياً) فينبغي تناولها بعد وجبة الإفطار .

الصداع في رمضان :

قد يعاني البعض من آلام الرأس في رمضان ، وخاصة في الأيام الأولى ، وغالباً ما يكون سببها ترك المنبهات كالقهوة والشاي ، وكذلك ترك التدخين ، أو السهر وقلة النوم •

ويزول هذا الصداع عادة بعد أيام من بداية الصوم •

وكثيراً ما يكون الصداع ناجماً عن الجوع بسبب عدم تناول وجبة السحور ، فيضطر الجسم لحرق كمية كبيرة من الدهون فتزداد نسبة الأحماض الدهنية في الجسم فيشعر الصائم بالغثيان والإهاق والصداع•

ومن أسباب الصداع ارتفاع ضغط الدم ، وهذا يعود إلى أسباب

عديدة ، وغالباً ماينتج عن عدم تناول المريض للدواء •

وقد يكون الصداع ناجماً عن انخفاض ضغط الدم ، ويعود ذلك لأسباب عديدة منها فقر الدم وقلة السوائل ، وانخفاض الأملاح وغيرها•

كما قد ينجم الصداع كما ذكرنا عن نقص السكر في الدم وخصوصاً مرضى السكر . ولابد للمريض من مراجعة الطبيب لتحديد أسباب الصداع وعلاجه •

صداع الشقيقة في رمضان :

يحتاج المصابون بصداع الشقيقة عادة إلى تناول الحبوب كالباراسيتامول وغيره بسرعة عند حدوث نوبة الشقيقة ، فيجوز لهم الإفطار . وقد تستجيب حالتهم لاستعمال بعض أنواع التحاميل مثل ***Cafergot*** وغيرها .

وقد أفتى بعض العلماء كابن تيمية وابن حزم والقرضاوي بأن التحاميل الشرجية لا تفطر الصائم .

لماذا يشكو بعض الصائمين من الإرهاق ؟

يشكو بعض الناس في رمضان من التعب والإرهاق . وخاصة في الأيام الأولى من الصيام ويعزى ذلك في كثير من الأحوال إلى السهر الطويل في رمضان. وقد يكون سبب ذلك اختلاف إفراز بعض الهرمونات، فهناك هرمون تفرزه الغدة النخامية الموجودة في قاعدة الدماغ ، وهو ما يحرض إفراز هرمون آخر من الغدة الكظرية التي تتربع على الكلية ، ويدعى الكورتيزول •

وفي الحالات الطبيعية تفرز الغدة الكظرية في الصباح ضعف ما

تفرزه في المساء وذلك لأن الجسم بحاجة إلى المزيد من الطاقة في النهار •

وقد وجد بعض الباحثين من جامعة الملك عبد العزيز بجدة أن هناك انعكاساً في هذا النظام في رمضان ، فوجدوا ارتفاع إفراز الكوتيزول في المساء وهبوطة في الصباح عند بعض الصائمين ، وذلك لأنهم يخرجون للعمل في المساء وينامون في النهار .

وما أن انتهى رمضان حتى عاد النظام الهرموني إلى ماكان عليه قبل رمضان، وشبيه ذلك يحدث عند الممرضات والسائقين والطيارين أو عند السفر الطويل في الطائرة من منطقة إلى أخرى بعيدة [١] •

وقد أجرى الدكتور رياض السليماني رئيس قسم الأمراض الباطنية والأستاذ المساعد في جامعة الملك سعود في الرياض - وزملاؤه عدداً من الدراسات ، فلم يجدوا للصيام أي تأثير يذكر على إفراز هرمون الكورتيزول أو إفرازات الغدة النخامية •

نشرت مجلة ***Percept . Mot . skills*** عام ١٩٨٩ دراسة حول تأثيرات الصيام على أحد الفحوص العينية الذي يدعى ***Visual Flicker Fusion*** •

وقد أجريت دراستان الأولى أثناء الصيام والأخرى خارج شهر الصيام. وقد أبدت الدراسة أن الصيام يمكن أن ينقص من حساسية العين للإدراك ويعزى هذا إلى التعب أو الإجهاد الذي قد يحدث أثناء الصيام[٢] •

---

(١) عن كتاب « وأن تصوموا تصحوا »

(٢) Percept - Mot - Skill 1989 , 69 : 677 - 31 .

الفصل الثامن

الصيام والأمراض النفسية

الصيام من وجهة نظر نفسية :

يهل رمضان ، فإذا بعالم مبهر يفتح أبوابه أمامنا . عالم يدعونا الى التأمل وإعادة النظر فيما شغلنا به من أمور وقضايا طوال العام . عالم يقول لنا : الى أين ؟ وما ذا نريد ؟ عالم تشيع فيه نسمات رطبة تهدهد الروح .

إن الأمر ليس مجرد امتناع عن طعام أو شراب . إنه يوم بلا غرائز فجة ولا عدوانية حمقاء . . بل روح مسالمة هادئة رقيقة ، تستيقظ من النوم لتبدأ الكفاح بقلب متفائل . . فإذا غربت الشمس ذهب الظمأ وارتوت العروق وثبت الأجر إن شاء الله .

وفي هذا المناخ المثالي لم يعد للصراع ولا للكراهية مكان ، ولا للحقد موضع ، ومع الليل يتفرغ المؤمن للعبادة ذكراً وصلاة . هذه العبادة السلسة تسبغ على الروح الشفافية ، وتضعف من طغيان المادة وهمومها، ويتحول الإنسان الى طائر جميل تحمله نسمات الحب فوق مروج الأمل، وخلال ذلك يتحقق أقصى ما يتمناه أهل العلاج النفسي والأطباء . وتتحقق حالة ممتدة من السكينة والهدوء وراحة البال . . هذه الحالة من الإسترخاء هي الحصن الحصين والسد المنيع أمام كل ما يقلق

النفس، ويؤدي الى اضطرابها ويصيبها بالخلل وعدم الاتزان[1] .

الإكتئاب . . والصيام :

من المعروف أن مريض الإكتئاب يعاني من صعوبة في النوم . فهو يستقيظ في الثانية بعد منتصف الليل ، ثم يجد نفسه عاجزاً عن النوم مرة أخرى .

وقد لاحظ البعض تحسناً عند مرضى الإكتئاب بمنعهم من النوم حتى ساعة متأخرة من الليل .

ويقول الدكتور أحمد عكاشة : (أستاذ الأمراض النفسية بكلية طب جامعة عين شمس) :

وإذا طبقنا هذه التجربة على ما يحدث أثناء رمضان ، نجد أن مريض الإكتئاب الذي يسهر الليل ، ويصلي الفجر ، وهو في حالة من الخشوع والإيمان والتدين ، مثل هذا المريض لابد أن يحدث تغيير في إيقاعاته البيولوجية النهارية الليلية ، مما يؤثر على هرموناته العصبية وتحسن حالته[2] .

ويستطيع مريض الإكتئاب الصيام شريطة أن يتناول أدويته بإنتظام.

---

(١) تأثير الصيام في العلاج النفسي . د. أحمد خيري حافظ ، المجلة السعودية الطبية فبراير ١٩٩٤م .

(٢) أحاديث طبية في شهر الصيام ص١٠

مريض الفصام :

يقول الدكتور عكاشة :

" مريض الفصام يستعمل الأدوية التي تسبب الدوخة والنعاس وجفاف الحلق والعطش الشديد . ومثل هذا المريض إذا توقف عن استعمال أدوية الفصام يصاب بنوبات من العنف وضلالات خاطئة وهلاوس . ومثل هذا المريض يجب أن لا يصوم ، لأن جهازه العصبي حسّاس لحدوث أي نقص في سكر الدم . والصيام لمريض الفصام قد يؤدي الى حدوث نوبات عنيفة تنتهي بالإعتداء على الأخرين أو إيذاء الذات [1] .

معدل محاولات الانتحار ينخفض في رمضان :

جاء في دراسة نشرتها مجلة ***Acta Psychiatric Scandenavia*** عام ١٩٩٢ ، وأجريت في الأردن ما بين عام ١٩٨٦ و١٩٩١ أن معدل محاولات الانتحار كان أقل بكثير في شهر رمضان منه في الشهر الذي قبله والذي بعده . ويقول الباحث الدكتور ***"Daradkeh"*** أن هذا يعكس تأثير الجو الروحاني والنفحات الإيمانية التي تسود معظم الناس في هذا الشهر العظيم [2] . فكيف ينتحر الإنسان أو يحاول الانتحار والله سبحانه وتعالى يقول : (***ولا تقتلوا أنفسكم***) [3] .

---

(١) المرجع السابق .

(٢) Acta - Psychiatr - Scand 1992, 86 : 253 - 4 .

(٣) النساء ٢٩

والرسـول عليـه الصـلاة والسـلام يقـول في حـديث رواه البخـاري ومسلم : « من تردَّى [1] من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يتردَّى فيها خالداً مخلداً فيها أبداً ، ومن تحسَّى [2] سماً فقتل نفسه فسمَّه في يده يتحسَّاه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً ، ومن قتل نفسه بحديدة ، فحديدته في يده يتوجأ [3] بها في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً [4] » .

---

(١) أي رمى بنفسه من الجبل أو غيره فهلك .

(٢) من شرب سماً

(٣) يضرب بها نفسه

(٤) مهما كانت الكيفية التي قتل فيها نفسه فهو يعذب بها في النار خالداً .

الفصل التاسع

مريض السكر في شهر الصيام

مرض السكر مرض شائع جداً في العالم أجمع ، يصيب - حسب إحصائية الإتحاد الفيدرالي العالمي لمرض السكر عام ١٩٩١ ، ٣-٥٪ من الناس في الدول الإسلامية [١] . ولما كان كثير من المسلمين المصابين بمرض السكر يفضلون الصيام في شهر رمضان كانت هناك حاجة ماسة لإجراء دراسة كبيرة تبحث سلامة تعاطي حبوب السكر عند الصائمين .

وكانت قد أجريت عدة دراسات حول هذا المرض ، منها دراسة قام بها الدكتور رياض السليماني الأستاذ المساعد في جامعة الملك سعود بالرياض [٢]- ودراسة قام بها الدكتور شاماخي ***Chamakhi*** وقدمت في مؤتمر عقد في نيس بفرنسا في شهر ديسمبر عام ١٩٩٠ [٣] ودراسة أخرى قام بها الدكتور شانداليا ***Chandalia*** ونشرت في مجلة ***Practical diabetes*** [٤] .

الأبحاث العلمية على مرض السكر في رمضان :

فقد نشرت مجلة ***Nutriton Research*** عام ١٩٩١ دراسة

---

(١) International diabetic Federation (IDF Directory)1991, Brussl .

(٢) Nutrition Research 1991, 11: 261 - 4 .

(٣) Medicogrophia 1991, 13 (supp l): 27 - 9.

(٤) Practical Diabetes 1987 , 4 :287 - 90 .

هامة قام بها الدكتور رياض سليماني وزملاؤه من مستشفى الملك خالد الجامعي بالرياض ، على ٤٧ مريضاً مصاباً بمرض السكري الكهلي (النوع الثاني) . وذلك لمعرفة تأثير الصيام على مستوى سكر الدم ، ووزن الجسم خلال شهر رمضان .

فلم يحدث تغير يذكر في المؤشر الذي يدل على مدى السيطرة على سكر الدم وهو ما يطلق عليه " خضاب الدم السكري " ***Glycosylated hemoglobi*** خلال شهر رمضان .

وخلص الباحثون إلى أن صيام شهر رمضان لا يؤدي الى تأثير يذكر على وزن الجسم عند هؤلاء المرضى ، كما أنه ليس له أي أثر يذكر على مستوى السيطرة على سكر الدم .

وبالمقابل وجد الباحثون انخفاضاً بمقدار ٢ كغم في وزن الجسم عند الأصحاء [١] وفي برمنغهام بانجلترا أكد الدكتور باربر ***(Barber)*** في دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية الشهيرة ***BMJ*** [٢] أن صيام شهر رمضان لم يؤد الى زيادة في دخول المرضى الصائمين والمصابين بالسكري الكهلي الى المستشفى ، وأن عدد المرضى المراجعين لعيادات السكر قد تناقص ، وكان هناك تغير قليل في مدى السيطرة على مرضى السكر .

---

(١) Nutr Res 1991 , 11 , 261 - 4 .

(٢) B. M. J 1979 , 7 : 46 - 7 .

كما أجرى الدكتور لاجام ***Laajam*** من مستشفى الملك خالد بالرياض دراسة نشت في مجلة ***"East Afr Med J"*** عام ١٩٩٠ ، وقد أجريت الدراسة على ٣٩ مريضاً مصاباً بمرض السكر الكهلي . واستمروا على علاجهم بالحمية والحبوب الخافضة لسكر الدم خلال شهر الصيام ، فلم يحدث أي تبدل يذكر في مستوى سكر الدم ، أو في المؤشر الذي يستخدم لمعرفة مدى السيطرة علي مرض السكر (وهو ما يسمى(***Hb AIC***) ، أو ***C-peptid*** خلال شهر رمضان .

وأكد الدكتو " ***Laajam*** " في نهاية دراسته سلامة الصيام عند مرضى السكر الذين يتناولون الحبوب الخافضة لسكر الدم ."[١]

ونشرت مجلة ***Medical Journal of Malaya*** عام ١٩٩٠ دراسة أجريت على ١٢ مريض مصاب بمرض السكري . استعمل فيها المرضى الحبوب الخافضة لسكر الدم خلال شهر رمضان . ولم يكن هناك فرق يذكر في مستوى سكر الدم قبل الصيام ، وبعد إنتهاء شهر رمضان . إلا أنه حدث نقص في وزن المرضى بمعدل ٠,٧ ± ١,٣ كغ كما لوحظ إنخفاض كمية السعرات الحرارية المتناولة خلال شهر رمضان .

واستنتج الباحثون أن الصيام لا يؤدي الى أية مشاكل عند المصابين بمرض السكر الكهلي (النوع الثاني) الذين يتناولون الحبوب الخافضة

---

(١) East - Alr - Med - J 1990 , 67 : 732 - 6 .

لسكر الدم[1] .

وحديثاً نشرت المجلة الطبية البريطانية الشهيرة (***B.M.J*** عام ١٩٩٣) دراسة كبيرة قام بها باحثون في جامعة الرباط والدار البيضاء على مصابين بمرض السكر الكهلي (أي النوع غير المعتمد على الأنسولين) .

وقد شملت الدراسة ٥٩١ مريضاً من الذكور والإناث ، عولجوا بدواء مرض السكر المعروف داونيل ***Daonil (Glebenclemide)*** بجرعات تراوحت بين ٧,٥ - ٢٠ ملغ يومياً لمدة ستة أشهر على الأقل .

وقد قسم المرضى الى ثلاث مجموعات :

الأولى : الذين اختاروا عدم الصيام في رمضان .

الثانية : قرروا الصيام ، وتناولوا نفس الجرعات التي كانوا يأخذونها قبل رمضان ولكن بشكل معكوس (أي أخذوا الجرعة الصباحية في الساعة السابعة مساءً (بعد الإفطار) أما الجرعة المسائية المعتادة ، فتناولوها عند السحور .

الثالثة : صاموا وتناولوا جرعات الداونيل ***Glibenclemide*** بشكل معكوس . ولكن أعطوا ٧٥٪ من الجرعة الكلية التي كانوا يتناولونها من قبل رمضان ، وذلك بإنقاص الجرعة التي

---

(١) Med . J. Malaya 1990 , 45 , 14 - 17 .

تناولوها عند السحور .

وتمت متابعة المرضى بإنتظام خلال شهر رمضان . ولم يكن هناك أي اختلاف يذكر في نسبة حدوث نوبات نقص السكر أو في مستوى السيطرة على سكر الدم بين المجموعات الثلاث• وكانت خلاصة الدراسة أن استعمال دواء(*Glibenclemide*) مثل (داونيل *Daonil*) أو (*Euglocon*) أثناء الصيام استعمال مأمون عند المرضى المصابين بالسكر الكهلي . كما كانت نتائج الدراسة موافقة لنتائج الدراسات التي قام بها الدكتور رياض السليماني من جامعة الرياض والتي أثبتت فيها أن الصيام لا يؤثر سلباً على السيطرة على سكر الدم[١] .

وقد أوضح الباحثون أن نتائج دراستهم كانت مؤيدة لممارسة الكثير من الأطباء الذين يعكسون جرعات حبوب السكر عند مرضى السكر الكهلي الصائمين ، فيعطون جرعة الصباح المعتادة في وقت الإفطار ، وجرعة المساء المعتادة من حبوب السكر في وقت السحور .

أما الذين يتناولون جرعة ثالثة في وقت الظهر أيضاً في الأيام العادية ، فتضاف هذه الجرعة الى جرعة ما بعد الافطار عند الصائمين .

وأما الذين يتناولون جرعة واحدة من حبوب السكر فتعطى تلك الجرعة عند الإفطار بعد الغروب .[٢]

---

(١) Nutrition Research 1991.11.261-4 .

(٢) B.M.J 1993 , 307 :292 - 5 .

وقد لاحظ الباحثون ارتفاعاً طفيفاً في مستوى الكرياتنين رغم أنه ظل في مستواه الطبيعي عند الصائمين، مما يدعو إلى التأكيد على الصائمين بالإكثار من شرب الماء خلال رمضان .

خطة العلاج في رمضان :

يختلف مرضى السكر اختلافاً كبيراً، فمنهم من يمكن السيطره على مرضه من خلال تنظيم وجباته الغذائية . ومنهم من يحتاج الى تناول دواء عن طريق الفم .

وآخرون لا تتم السيطرة على سكر الدم عندهم إلا بتناول حقن الإنسولين

وحتى يمكننا مساعدتك في تحديد درجة المرضى بالنسبة لك ، فسنعتبر العلاج الذي وصفه لك الطبيب هو دليلك لتضع نفسك في إحدى المجموعات التالية :

أنواع مرضى السكر :

يقسم مرضى السكر - لتسهيل الأمر عليك إلى مجموعات :

المجموعة الأولى :

المرضى الذين يمكن السيطرة على السكر عندهم عن طريق تنظيم وجباتهم الغذائية فقط .

المجموعة الثانية :

المرضى الذين يحتاجون ، إضافة إلى تنظيم وجباتهم الغذائية ، إلى عقاقير لتخفيض مستوى سكر الدم تؤخذ عن طريق الفم .

وتنقسم هذه المجموعة أيضاً الى مجموعتين :

*** المجموعة الثانية (أ) :**

وهم المرضى الذين يتناولون " حبوب السكر " مرة واحدة في اليوم (صباحاً) .

*** المجموعة الثانية (ب) :**

وهم المرضى الذين يتناولون " حبوب السكر " مرتين في اليوم (صباحاً ومساءً) .

المجموعة الثالثة :

المرضى الذين يحتاجون إضافة إلى تنظيم وجباتهم الغذائية ، إلى حقن الأنسولين . وهذه المجموعة تنقسم كذلك إلى المجموعتين التاليتين :

*** المجموعة الثالثة (أ) :**

وهم المرضى الذين يتعاطون حقن الإنسولين مرة واحدة في اليوم (صباحاً) .

*** المجموعة الثالثة (ب) :**

وهم المرضى الذين يتعاطون حقن الأنسولين مرتين في اليوم (صباحاً ومساءً) .

والأن سل نفسك : الى أي هذه المجموعات تنتمي ؟

المجموعة الأولى :

إذا كنت من أفراد هذه المجموعة فإنه يمكنك أن تصوم بسهولة ، بل

إن الصوم في حالتك هذه قد يكون مفيداً شريطة مراعاة الملاحظات التالية بعناية :

١- حافظ على نفس كمية ونوع الغذاء (السعرات الحرارية) الذي وصفه لك طبيبك المعالج .

٢- قسِّم هذه الكمية الى ثلاثة أجزاء متساوية بحيث تتناول الأولى عند الإفطار ، والثانية بعد صلاة التراويح ، والثالثة عند السحور .

٣- يفضل تأجيل وجبه السحور بقدر الإمكان (أي تتناولها قبل موعد الإمساك مباشرة)

٤- مارس نشاطك اليومي بشكل عادي وامنح نفسك شيئاً من الراحة في فترة ما بعد الظهر .

٥- عليك أن تتذكر أن بعض أطباق رمضان التقليدية (وخاصة أطباق الحلوى) لا تتناسب مع مرضى السكر ، وأن عليك الالتزام تماماً بنظام التغذية الذي وصفه لك طبيبك المعالج .

٦- اتباعك للإرشادات السابقة بدقة لا يضمن لك صوماً بلا متاعب أو أضرار فحسب ، بل من الممكن أن يعود على حالتك الصحية العامة بالنفع بإذن الله . إذ أن المحافظة على النظام الغذائي تمثل حجر الزاوية في تخفيض مستوى سكر الدم ، مما يؤدي الى ضبط وزن الجسم ، وبالتالي التحسن في مرض السكر ذاته .

المجموعة الثانية :

وهم المرضى الذين يتناولون عـقـاراً عن طريق الفم (حـبـوب السكر) ويمكن لهؤلاء المرضى الصوم شريطة إتباع كافة الملاحظات التي ذكرت بالنسبة لمرضى المجموعة الأولى إلى جانب مراعاة ما يلي :

المجموعة الثانية (أ) :

نظراً لأنك تتناول جرعـة واحـدة من حـبـوب (أقـراص) السكر ، فإنه يجب عليك أن تتناول نفس الجرعة مع وجبة الإفطار .

(عليك أن تفطر بعـد أذان المغـرب مـبـاشـره على تمرتين أو ثلاث تمرات مع كأس من الماء ، وبعد صلاة المغرب تتناول وجبة الدواء ، ثم تبدأ بالوجبة الرئيسية للإفطار) .

المجموعة الثانية (ب) :

نظراً لأنك تتناول جرعتين من الأقراص (حبوب السكر) فإنك ستستمر في تناولهما مع التعديل البسيط الآتي :

١- تؤخذ الجرعة الأولى مع وجبة الإفطار عند غروب الشمس على أن تكون مساوية في كميتها للجرعة التي كنت تأخذها عادة في الصباح .

٢- تؤخذ الجرعة الثانية مع وجبة السحور ، ولكن تكون الجرعة هذه المرة نصف الجرعة المعتادة التي كنت تأخذها في المساء .

وتفسير هذا التقليل في الجرعة التي تؤخذ مع السحور هو ببساطة

قلة الحاجة لجرعة كاملة من الدواء ، نظراً للإنخفاض المتوقع في مستوى سكر الدم خلال ساعات النهار نتيجة الصيام .

وتجدر الإشارة هنا الى أن هناك أنواعاً عديدة من الحبوب الخافظة لسكر الدم فمنها ما يستمر عمله في الجسم لمدة طويلة ، ومنها ما يستمر عمله لفترة قصيرة .

وفي حالة الصوم ، فإن تأثير الأدوية ذات المفعول الطويل مثل (كلور بروباميد) ، إضافة الى تأثير الصوم نفسه ، قد يؤدي الى إنخفاض غيرمستحب في مستوى سكر الدم . ولهذا ينصح بتغيير هذه الأدوية -بواسطة الطبيب -الى أحد الأدوية من النوع الأقصر مفعولاً (مثل جليبنكلاميد ***Glibenclemide*** ، أو جليبزيد ***Glibizide*** التي تناسب عادة وضع الصائم في شهر رمضان . وهذه النوعية من الحبوب سيحددها الطبيب المعالج لمريض السكر .

المجموعة الثالثة :

" المرضى الذين يعالجون بحقن الأنسولين "

وهذه المجموعة لا يمكن السيطرة على مرض السكر لديها بواسطة تنظيم الغذاء فقط ، أو حتى بإضافة العقاقير التي تؤخذ عن طريق الفم . وبصفة عامة فإنه لا ينصح لهؤلاء المرضى بالصوم .

وهناك فئة من المرضى لا يمكن السماح لهم بالصوم تحت أي ظرف من الظروف وهم الذين يبدأ عندهم مرض السكر في الطفولة ، فمن المعروف أن مستوى السكر عند هؤلاء قد يكون من النوع غير المستقر ،

بحيث يمكن أن يرتفع فجأة أو ينخفض فجأة الى درجات قد تهدد حياتهم بالخطر . فارتفاع نسبة السكر عندهم قد تؤدي الى تزايد الأجسام الكيتونية في الدم ، وبالتالي إلى " السبات السكري " أو (غيبوبة فرط سكر الدم) . ومن جهة أخرى فإن الهبوط المفاجئ في مستوى سكر الدم قد يؤدي بدوره الى " سبات نقص السكر " (غيبوبة نقص سكر الدم) وكلا الحالتين تمثلان خطورة على حياة المريض .

المجموعة الثالثة (أ) :

إذا كانت الجرعة اليومية أقل من ٤٠ وحدة أنسولين تتعاطاها مرة واحدة فإن موضوع الصوم متروك تماماً لطبيبك المعالج . فإذا ما صرح لك بالصوم فلاحظ ما يلي :

١- إتبع نفس الإرشادات الغذائية التي وصفناها لمرضى المجموعة الأولى .

٢- حافظ على نفس جرعة الإنسولين المعتادة على أن تأخذها قبل وجبة الإفطار مباشرة . أما إذا كانت الجرعة اليومية التي تتعاطاها أكثر من ٤٠ وحدة أنسولين ، فإننا لا ننصحك بالصوم .

المجموعة الثالثة (ب) :

لا يسمح للمرضى الذين يتعاطون الإنسولين مرتين يومياً بالصوم، حيث أن مستوى سكر الدم عند هؤلاء غير ثابت أو مستقر ، مما يعرضهم لاحتمالات تزايد الأجسام الكيتونية أو نقص سكر الدم ، وبالتالي

يحتاجون الى موازنة دقيقة للغاية بين جرعات العلاج ووجبات الغذاء[1] .

وباختصار : من هو مريض السكر الذي يستطيع الصوم؟ (عليه استشارة الطبيب)

١- مريض السكري الكهلي (سكري النضوج) الذي يعالج بالحمية الغذائية فقط .

٢- مريض السكري الكهلي الذي يعالج بالحمية الغذائية والأقراص الخافضة لسكر الدم :

(أ) الذي يتناول حبة واحدة يومياً يستطيع الصوم عادة على أن يفطر بعد أذان المغرب مباشرة على تمرتين أو ثلاث تمرات مع كأس من الماء . وبعد صلاة المغرب يتناول وجبة الدواء ، ثم يبدأ بالوجبة الرئيسية للإفطار .

(ب) الذي يتناول حبتين يومياً يستطيع الصوم عادة على أن يتناول حبة واحدة قبل الافطار ، ونصف حبة قبل السحور بدلاً من الحبة الكاملة التي كان يتناولها قبل شهر رمضان وهكذا بالنسبة لأكثر من حبتين يومياً بحيث يكون المبدأ إنقاص جرعة ما قبل السحور إلى النصف بناء على توصية طبيبه المعالج .

---

(١) عن كتيب بعنوان "إرشادات لمريض السكر الصائم خلال شهر رمضان " وهو من تأليف الدكاترة رؤوف الهامي ، وطارق ياقوت ، وكمال اسحق ، وقد أصدرته شركة " هوكست " عام ١٩٩٣م "بتصرف " .

من هو مريض السكر الذي لا يستطيع الصوم ؟

١- مريض السكر الشبابي (المريض الذي يصاب بمرض السكر دون الثلاثين عاماً من العمر .

٢- مريض السكر الذي يحقن بكمية كبيرة من الإنسولين (أكثر من ٤٠ وحدة دولية يومياً) أو الذين يتعاطون الإنسولين مرتين يومياً .

٣- المريض المصاب بالسكري غير المستقر لا يستطيع الصوم لأن نسبة السكر تتفاوت بين ارتفاع وإنخفاض خلال ساعات اليوم .

٤- المريضة الحامل المصابة بالسكري .

٥- المريض المسن المصاب بالسكري لسنين طويلة ، وفي الوقت نفسه يعاني من مضاعفات مرض السكر المتقدمة .

٦- المريض الذي أصيب بحماض ارتفاع السكر (***Diabetic Ketoacidosis***) قبل شهر رمضان بأيام أو في بدايته لايستطيع الصوم عادة لأن مرضه يحتاج الى متابعة مستمرة ودقيقة يوماً بعد يوم ، بغية الوصول الى جرعة الأنسولين المناسبة عنده .

٧- على المريض الذي يصاب بنوبات نقص السكر أو الارتفاع الشديد في سكر الدم أن يقطع صيامه فوراً لأنه يضطر الى علاج فو ر ي .

وأما أعراض نقص السكر فهي : ض

وشعور بالقلق ، ورجفان ، وإحساس بالج

والدوخة .

ولتفادي ذلك ، على المريض أن يحمل دائماً معه خمس قطع من السكر يتناولها عند شعوره بذلك . وإذا لم تتحسن حالته فليصحبه من حوله الى أقرب مستشفى أو مركز صحي .

أما أعراض إرتفاع سكر الدم : فهي الشعور بالعطش الشديد والتبول المتكرر وآلام في البطن ، وتقيؤ شديد ، ورائحة غريبة في الفم ودوخة وصداع شديد ، وعلى هذا المريض مراجعة أقرب مستشفى أو مركز صحي أيضاً[1] .

وصايا عامة لمريض السكر في رمضان :

ويختم الأستاذ الدكتور عبد العزيز حسنين مدير مركز السكر في المستشفى العسكري بجدة مقالته الهامة عن الصيام ومرض السكر بالملاحظات التالية :

١- تذكر أن الإسلام دين يسر وليس دين عسر . فالمصاب بمرض السكر مريض مدى الحياة وأنزل الله في قرآنه الكريم من اليسر بعبده بقوله تعالى : " فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر ، وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين " .

٢- حافظ على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي وصفه لك طبيبك المعالج .

---

١) " السكري وصوم رمضان " للدكتور مراد عبد الكريم المراد " بتصرف " المجلة الطبية السعودية العدد ٧١ رمضان ١٤١١هـ .

٣- قسِّم هذه الكمية الى ثلاثة أجزاء متساوية بحيث تتناول الأولى عند الإفطار ، والثانيه بعد صلاة التراويح ، والثالثة عند السحور .

٤- يفضل تأجيل وجبة السحور قدر الإمكان ، أي قبل الإمساك مباشرة .

٥- تناول الكثير من الماء فالجفاف من أضر مضاعفات مرض السكر .

٦- مارس نشاطك اليومي أثناء فترة الإفطار وأقلل منه أثناء فترة الصيام .

٧- لا تنم في الفترة الحرجة (أي ما بين صلاة العصر والمغرب) . فهي أحرج فترة بالنسبة للمريض الصائم الذي يتعاطى الأنسولين أو حبوب السكر . لأنه يكون قد مضى على الصيام أكثر من عشر ساعات . وقد تنخفض في دمه نسبة السكر الى مستوى قليل جداً أثناء نومه . وقد يذهب المريض في غيبوبة وأهله يعتقدون أنه نائم ، وتكون النتيجة ، لا سمح الله ، تلفاً في المخ .

٨- قلل من نشاطك البدني أثناء الفترة الحرجة السابقة الذكر لنفس الأسباب .

٩- إن شعرت بأعراض إنخفاض نسبة السكر في دمك في فترة صيامك ، وخاصة أثناء الفترة الحرجة ، فلا تنتظر موعد الإفطار وكل .

١٠- تذكر قوله تعالى : " ليس على الأعمى حرج ولا على الأعرج

حرج ، ولا على المريض حرج)[1] .

ويوصى مرضى السكر بالإكثار من السوائل غير المحلاة بالسكر أو العسل في شهر رمضان وغيررمضان ، ولا حرج في تناول الخضروات والفواكه وقليل من التمر في شهر رمضان لأنها تعوض البوتاسيوم الذي يفقده الصائم عن طريق البول أثناء الصوم مريضاً كان أم سليماً .

وختاماً ، فإن كثيراً من مرضى السكر يستطيع الصوم إذا تحقق الهدف الأساسي من الصوم والذي هو إضافة الى الأهداف الساميه التي فرض من أجلها على المسلمين ، تنظيم أوقات الغذاء وعدم الإكثار من تناول الطعام والشراب والحلويات لأن هذه التخمة تفقد الصائم الأهداف الرئيسية للصوم .

وعلى مريض السكر استشارة الطبيب المعالج قبل شهر رمضان لتحديد النظام الغذائي والدوائي الذي يلائم حالته .

وبصفة عامة فإن السماح لك بالصوم أو عدمه ، بالإضافة إلى تنظيم غذائك والعلاقة بين العقاقير المختلفة ، وأوقات تناولها هو أمر متروك تماماً لطبيبك المعالج دون غيره .

---

(١) عن مقال " الصيام ومرض السكر : للدكتور عبد العزيز حسنين . جريدة المدينة السبت ١٨ شعبان ١٤١٤هـ ٢٩ يناير ١٩٩٤ العدد ١١٢٦١٠

الفصل العاشر

أمراض العين .. في شهر الصيام

قطرة العين :

تحتوي قطرة العين عادة على دواء لمعالجة أمراض العين ، أو ليساعد في تشخيص الآفة العينية .

ومن أشهر قطرات العين ، تلك التي تحتوي على المضادات الحيوية أو الكورتيزون ، أو مضادات الهيستامين) ، أو قطرات العين التي تعاج الغلوكوما (***Glucoma***) (أو ما يسمى بالماء الأزرق) والتي تنجم عن ارتفاع الضغط داخل العين .

وهناك قطرة عين تستعمل لتوسيع الحدقة أو تضييقها .

قطرة العين هل تفطر ؟

سئل فضيلة الشيخ عبد العزيز بن باز عن استعمال قطرة العين في نهار رمضان هل تفطر أم لا ؟ فأجاب :

" الصحيح أن القطرة لا تفطر ، وإن كان فيها خلاف بين أهل العلم ، حيث قال بعضهم إنه إذا وصل طعمها الى الحلق فإنها تفطر . والصحيح أنها لا تفطر مطلقاً ، لأن العين ليست منفذاً ، لكن لو قضى إحتياطياً ، وخروجاً من الخلاف من وجد طعمها في الحلق فلا بأس .

وإلا فالصحيح إنها لا تفطر سواء كانت في العين أو في الأذن[1]

---

(١) " فتاوى الصيام " ص٤٣

وجاء أيضاً في فتوى أصدرتها اللجنة الدائمة للإفتاء بالمملكة العربيه السعودية ما نصه :

" من قطر في عينيه أو أذنيه للتداوي لا يفسد صومه بذلك . وهو الصحيح لأن ذلك لا يسمى أكلاً ولا شرباً ، لا في العرف العام ، ولا في لسان الشرع ، ولأنه يدخل من مدخل غير معتاد للطعام والشراب ، ولو أخَّر التقطير في عينيه أو أذنيه إلى الليل كان أحوط للخروج من الخلاف ، وكذلك من غلبه القيئ لا يفسد صومه بخروجه ، لأن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها ، والشريعة مبنية على رفع الحرج ، لقوله تعالى ﴿ ***وما جعل عليكم في الدين من حرج*** ﴾[1] . وغير ذلك من الأدلة، ولقول رسول الله ﷺ : (من ذرعه القى فلا قضاء عليه ، ومن استقاء فعليه القضاء)[2] .

ويقول الشيخ عبد العزيز السيروان :

" الحكم فيها ينبني على ما إذا كانت العين والأذن منفذاً الى الجوف، أو ليست بمنفذ . فبالنسبة لقطرة العين فحكمها حكم الكحل .

وقد ذهب الأحناف والشافعية الى أنها لا تفطر ، حتى ولو وجد طعمها في حلق الصائم أو لونها في ريقه أو نخامته (بلغمه) .

وذهب المالكية والحنابلة إلى أن المكتحل نهاراً إذا وجد طعم الكحل في حلقه فسد صومه ووجب عليه القضاء . والمكتحل ليلاً لا يفسد

---

(١) " الحج : ٧٨ .

(٢) " فتاوى الصيام " ص٤٤ .

صومه ولو وجد طعمه في حلقه نهاراً "[1] .

استعمال الكحل للصائم لا يفطر :

سئل فضيلة الشيخ عبد العزيز بن باز : ما حكم استعمال الكحل وبعض أدوات التجميل للنساء خلال نهار رمضان ، وهل تفطر هذه أم لا ؟ فأجاب " الكحل لا يفطر النساء ولا الرجال في أصح قولي العلماء مطلقاً ، ولكن استعماله في الليل أفضل في حق الصائم . وهكذا ما يحصل به تجميل الوجه من الصابون والأدهان وغير ذلك مما يتعلق بظاهر الجلد ، ومن ذلك الحناء والمكياج وأشباه ذلك ، مع أنه لا ينبغي استعمال المكياج إذا كان يضر الوجه "[2] .

وجاء في كتاب " الفقه الإسلامي وأدلته " للدكتور وهبة الزحيلي :

" ولا يفطر بالإكتحال عند الشافعية والحنفية ، ويفطر به عند المالكية والحنابلة ، إن وجد طعم الكحل في الحلق "[3]

الركوع والسجود بعد عمليات العين الجراحية :

أجرى الدكتور سمير منصوري دراسه في مستشفى الملك خالد للعيون بالرياض لتحديد ضغط العين أثناء السجود في الصلاة ، ولمعرفة

---

(١) " الصيام بين السائل والمجيب " ص٩٦ .

(٢) " فتاوى عبد العزيز بن باز "

(٣) " الفقه الإسلامي وأدلته " ٢/ ٦٧٨

ما إذا كان السجود يزيد من ضغط العين أم لا .

وقد كان معظم أطباء العيون في السابق ينصحون المرضى الذين تجرى لهم عمليات جراحية على الماء (الماء الأبيض في العين **Cataract**) بعدم الركوع والسجود لمدة شهر بعد العملية الجراحية .

وقد استعمل أثناء التجربة جهاز الكتروني خاص يقيس الضغط داخل العين أثناء الركوع والسجود .

وقد حدث إرتفاع خفيف في ضغط العين (٢ - ٤ ملم زئبقي) أثناء الركوع . أما أثناء السجود فقد إرتفع ضغط العين لحد أقصى بلغ ١٠ ملم زئبقي ولم يكن هناك فرق بين العينين اليمنى واليسرى .

ويقول الدكتور منصوري :

إن ارتفاعاً بمقدار ٢ - ٤ ملم زئبقي لا يعتبر ارتفاعاً شديداً فالإرتفاع إذن أثناء الركوع لا يسبب أي قلق .

أما أثناء السجود، فإذا لم يكن جرح العملية قد شفي تماماً فقد يؤثر على الجرح .

ولهذا ينصح بعدم السجود خلال اسبوع بعد العملية الجراحية على العين حتى يصبح الجرح متيناً . ولكن لا ينصح بإطالة السجود لأكثر من ١٠ ثوان . وينبغي استشارة الطبيب حول المدة الي ينبغي خلالها تجنب السجود بعد العملية الجراحية .

ومن الجدير بالذكر أن هناك حركات أخرى كفرك العين ، يمكن أن ترفع الضغط داخل العين .

هل يؤثر السجود على المصابين بالغلوكوما (ارتفاع ضغط العين Glucoma) ؟

ذكرنا أن السجود يسبب إرتفاعاً عابراً في ضغط العين وبالمقابل فإنه يزيد من تروية العصب البصري بالدم .

وقد أجريت في مستشفى الملك خالد بالرياض دراسة على المرضى المصابين بالغلوكوما ، حيث وضع هؤلاء ورأسهم للأسفل لمدة ٥ دقائق . وأجريت عندهم مقارنة " الحقل البصري Visual field " قبل وبعد الوقوف ، فلم يكن هناك فارق واضح فيما قبل ومابعد الوقوف .

واستنتج الباحثون أنه على الرغم من حدوث ارتفاع طفيف في ضغط العين أثناء السجود ، فإنه في الوقت ذاته تحدث معاوضة لهذا الأمر بزيادة التروية للعصب البصري . وبالتالي فإن زيادة الضغط داخل العين لا تؤثر على العصب البصري أثناء السجود . فهي إذن آلية ميكانيكية طبيعية .

هل يؤثر الصيام على ضغط العين ؟

أجرى الدكتور عثمان عمر في مستشفى الملك خالد للعيون بالرياض دراسة لمعرفة ما إذا كان الصيام يزيد من ضغط العين ، فتبين أنه ليس للصيام أي تأثير على الضغط داخل العين . فالصيام إذن لا يزيد من حالة الغلوكوما . وعلى المرضى المصابين بهذا المرض الاستمرار في تناول القطرات فإن كانت القطرة تستعمل في الصباح والمساء ، أخذها الصائم في السحور وعند الإفطار .

أما إذا كان يحتاج الى قطرة كل ٦ ساعات ، فإنه يضغط على الجزء العلوي من الأنف تحت العين ، فالضغط على تلك المنطقة (حيث يمر مجرى الدمع من هناك) يمنع وصول القطرة الى الحلق ، وبذلك يستطيع الصائم الاستمرار في استعمال القطرة أثناء الصيام .

ومن المعروف أن هناك مذهبين يفتيان بأن القطرة لاتفطر كما ذهب إلى ذلك كثير من العلماء. وينبغي التأكيد على ضرورة الاستمرار في استعمال القطرات في رمضان كما في غيره من الأشهر كما هو موصوف من قبل الطبيب .

ماهو تأثير الصيام على وظائف الدموع :

أجرى الدكتور عثمان العمر من الرياض دراسه حول الصيام والدموع . وقد أشارت الدراسة إلى أنه لم يحدث أي تغير يذكر في إنتاج الدموع عند من هم تحت سن الأربعين .

أما أولئك الذين هم فوق الأربعين ، فقد كان هناك نقص في إفراز الدمع أثناء الصيام .

ويقول الدكتور سمير منصوري استشاري أمراض العيون والاستاذ المساعد في جامعة الملك سعود بالرياض : إن هذا النقص غير هام عند الناس الطبيعين . أما إذا كان الشخص مصاباً بجفاف العين ***"Dry eye"*** فإن نقص إفراز العين خلال رمضان قد يؤثر عليه .

وينصح من هم فوق الأربعين والمصابين بجفاف العين باستعمال قطرة مرطبة للعين ***Eye Lubricant*** ، وشرب كميات كافية من الماء . كما أن العيش في المناطق ذات الجو الرطب يخفف من جفاف العين .

الفصل الحادي عشر

أمراض الغدة الدرقية . . في شهر الصيام

ليست هناك أدلة علمية على وجود أي تأثير سلبي لصيام رمضان على المرضى المصابين بفرط نشاط الغدة الدرقية أو قصورها •

ففي حالة قصور الغدة الدرقية ***(Hypothyroidism)*** يعطى هرمون الثيروكسين مرة واحدة في اليوم ، ولا يحتاج الأمر لإعطائه أكثر من مرة واحدة في اليوم •

أما في حال فرط نشاط الغدة الدرقية ***(Hyperthyroidism)*** فيمكن إعطاء الأدوية المضادة للغدة الدرقية بجرعة واحدة أو ا ثنتين •

وإذا ما كانت هناك حاجة لاستعمال مثبطات بيتا (كالاندرال مثلاً) فيمكن إعطاء الأنواع المديدة التأثير من هذه المجموعة من الأدوية •

الصيام •• وهرمونات الغدة الدرقية :

ونشرت مجلة ***"Nutrition Research"*** عام ١٩٨٦ دراسة قام بها الدكتور رياض السليماني - من جامعة الملك سعود بالرياض - على مجموعة من الأصحاء الصائمين وذلك لمعرفة تأثير الصيام على وظائف الغدة الدرقية •

فتبين عدم وجود أي تأثير يذكر للصيام على مستوى هرمون الثيروكسين أو الثيروكسين الحر ، أو هرمون ***(TSH)*** •

واستنتج الباحث أن الصيام لا يؤثر على وظائف الغدة الدرقية عند الأصحاء [١].

وقــد أوردت مـــجلة ***Journal of Pakistani Medical Association*** عـام ١٩٩١ دراسـة شـملت ٤٦ رجـلاً لمقـارنة مـسـتـوى هرمون الثيـروكسين وهرمـون T_3 (وهمـا الهـرمـونـان الأسـاسيـان اللذان يفرزان من قبل الغدة الدرقية) وهرمون ***TSH*** في شهر رمضان ، وخارج رمضان ، ومعرفة تأثير الصيام على هذه الهرمونات.

وقـد أظهـرت الدراسـة تزايداً تدريجياً في مـسـتوى هرمـون ***TSH*** خـلال شهـر رمضـان رغـم أن المعـدل المتوسط للـهرمـون ظل ضمن الحدود الطبيعية . ولـم يحدث هناك تغير يذكر في مستوى هرموني الثيروكسين أو الـ ***T3*** [٢].

---

(١) Nutr Res , 1988 , 8 : 518A .

(٢) JPMA , 1991 , 41 ; 213 - 6 .

الفصل الثاني عشر

الصيام والجنس

الصيام ‥ وتشكل الحيوانات المنوية :

نشرت مجلة ***Archives of Andrology*** عام ١٩٨٦ دراسة قام بها الدكتور سمير عباس والاستاذ الدكتور عبد الله باسلامة من جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، على ٢١ شخصاً ، شملت عشرة مرضى مصابين بنقص في عدد الحوينات الحيوانات المنوية ***Oligospermia*** ، وثلاثة مرضى ليس لديهم حيوانات منوية في الخصيتين ***Azospermia*** ، وعشرة أصحاء وقد أخذت من هؤلاء عينات من الدم والمني خلال شهر شعبان ورمضان وشوال وذلك لمعايرة مستوى هرمونات التوستسترون والبرولاكتين وهرمون ***(LH)*** وهرمون آخر يدعى ***(FSH)*** ٠

فتبين أن الهرمون المنبه للجريبات ***(FSH)*** قد ازداد زيادة ملحوظة خلال شهر رمضان وكذلك فعل الهرمون الملوتن ***(LH)*** ٠

ولاحظ الباحثان تحسناً في أداء هرمون الذكورة (التوستسترون) عند الأشخاص الطبيعين ، كما لاحظا ازدياداً في عدد حالات الحمل في شهر شوال ٠

واستنتج الباحثان أن للصيام تأثيراً مفيداً على تشكل الحيوانات

المنوية وذلك إما عن طريق المحور الهرموني (ما تحت المهاد - الغدة النخامية - الخصيتين) أو بتأثير مباشر على الخصيتين [1]٠

الصيام ٠٠ والعقم عند النساء :

وقد قدم الدكتور حسن نصرت في مؤتمر الإعجاز العلمي والمشاكل الطبية المعاصرة الذي عقد في القاهرة عام ١٩٨٧م بحثاً حول تأثير الصيام على هرمونات البروجسترن والبرولاكتين عند نساء سليمات تراوحت أعمارهن بين ٢٢-٢٥عاماً فتبين أن مستوى البرروجسترون لم يتغير تغيراً ملحوظاً أثناء الصيام في حين انخفض مستوى البرولاكتين في الدم عند ٨٠٪ من النساء ٠

وقد استنتج الباحثان (د. نصرت و د. سليمان) أن الصوم ربما يفيد في علاج بعض حالات العقم عند النساء والناجمة عن زيادة هرمون البرولاكتين ٠[2]

ويحتاج الأمر إلى مزيد من الدراسات قبل ثبوت ذلك ٠

---

(١) Archives of andrology 1986 , 16 : 161 - 6 .

(٢) Islamic Int . confernce on currnt medical problems , Cairo, Feb 1987 .

الفصل الثالث عشر

جهاز المناعة في شهر الصيام

صيام رمضان يحسّن مناعة الإنسان :

هذه هي خلاصة بحث قام به الدكتور أسامة قنديل ، والدكتورة ثناء عز الدين والدكتور عبد المنعم الطابوني والدكتور أحمد القاضي من معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث في فلوريدا في الولايات المتحدة الأمريكية .

فقد قام هؤلاء الباحثون بدراسة نسبة الخلايا القاتلة - وهي نوع من كريات الدم البيضاء المتخصصة في قتل الخلايا السرطانية التي تتكون يومياً بالمئات في جسم الإنسان - في الدم قبل رمضان وفي نهاية شهررمضان. وقد لوحظ تحسن واضح في وظائف هذه الخلايا الطبيعية القاتلة، أي قدرتها على قتل خلايا السرطان في المختبر ، عند الصائمين .

ولا تقوم هذه الخلايا بقتل الخلايا السرطانية فحسب ، بل تلعب أيضاً دوراًرئيسياً في تخليص الجسم من الخلايا المصابة بالجراثيم والفيروسات . وإن ارتفاع نسبة هذه الخلايا الطبيعية القاتلة يعتبر مؤشراً هاماً على قوة مناعة جسم الإنسان وسلامة صحته .[1]

---

(١) ملخص بحث أجري في فلوريدا في معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث.

وقد نشرت مجلة ***JIMA*** دراسة قام بها الدكتور رياض البيبي والدكتور أحمد القاضي من معهد أكبر للبحوث العلمية في الولايات المتحدة الأمريكية . وقد أظهرت هذه الدراسة حدوث تحسن في وظائف الجهاز المناعية في الجسم ، فقد ازداد المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية بمقدار عشرة أضعاف ، كما ازداد أحد أنواع الأجسام المناعية في الدم ***(IGE)*** بنسبة ملحوظة .[١]

واستنتج الباحثون أن هناك علامات تدل على حدوث تحسن في نشاط جهاز المناعة عند الصائم وهذا بلاشك رحمة وفضل من رب العالمين .

---

(١) JIMA 1988 , 17 : 84 .

الفصل الرابع عشر

العمليات الجراحية في رمضان

كثيراً ما يتساءل الصائم عن إمكانية إجراء عمل جراحي في شهر رمضان ، وهل يضره الصوم ، أم يمكن تأجيل العملية الجراحية • وإذا ما أجلها فإلى متى ؟ إلى ساعات أم أيام ••• أم إلى ما بعد رمضان •

وقد نشر الاستاذ الدكتور محمد عابد باخطمة - استشاري جراحة الكبد والاستاذ المساعد بجامعة الملك عبد العزيز بجدة - بحثاً حول هذا الموضوع أنقل منه هذه الفقرات ، فجزاه الله عنا خير الجزاء :

أولاً : إن الصوم لا يضر بالمريض الذي يحتاج لإجراء عملية جراحية بل إن المريض يصوم عادة ثمان ساعات على الأقل قبل إجراء العملية •

ثانياً : إن المريض الذي ينَّوم لإجراء العملية يعطى مغذيات وريدية لتحضيره لإجراء العملية •

ثالثاً : إن العملية تحتاج في غالب الأحيان إلى تخدير كامل وهذا يعني دخول هذه الغازات إلى الجوف ، بمعنى أن المريض الذي يدخل المستشفى لإجراء العملية الجراحية المحتاجة لتخدير عام لابد له وأن يفطر في شهر رمضان لأن المحاليل المغذية تعتبر من المفطرات •

رابعاً : إن المريض بعد العملية يحتاج عادة لعدة أيام في المستشفى يكون جسمه خلالها بحاجة للغذاء ، مما يعني أن المريض الذي يجري

عملية قد يحتاج لأن يفطر يوماً أو أكثر ٠

خامساً : يحدد الجراح نوع العملية ، فإن رأى أن الحالة طارئة فلابد من إجراء العملية فوراً وبدون تأخير ، ومن أمثلة ذلك إنفجار الزائدة الدودية الملتهبة وانفجار الحمل الكاذب ، وثقب في قرحة الإثني عشر ، وإصابات الأسلحة النارية أو الحادَّة ، وأسباب أخرى يحددها الجراح ٠

فهذه الأمراض مثلاً تحتاج إلى عمليات فورية وبدون أي تأخير وفي هذه الحالة فإن إصرار المريض على الصوم يضر بصحته بل قد يودي بحياته أصلاً ٠

أما النوع الثاني من العمليات وهي العمليات العاجلة التي يمكن تأجيلها فمنها عمليات يمكن تأجيلها لساعات قليلة أو كثيرة ، ومنها عمليات يمكن تأجيلها حتى ولو لمدة شهر أو أكثر ٠

والعمليات التي يمكن تأجيلها لساعات مثل عمليات الخراجات في مختلف أنحاء الجسم ، فهذه يمكن تأجيلها حسب رأي الطبيب المعالج وكذلك عملية إزالة الزائدة الدودية في بداية إلتهابها . ففي هذه الحالات فإن الصوم لا يضر ولذلك فإن المريض ينصح أن يسأل الطبيب إن كان من الممكن أن يصوم حتى أذان المغرب ٠

أما العمليات التي يمكن تأخيرها إلى حين إنقضاء شهر رمضان كعمليات إزالة المرارة لوجود حصوات بها - هذا إذا لم تكن ملتهبة - أما إن كانت المرارة ملتهبة فلابد للمريض من أن يأخذ العلاجات اللازمة

لذلك . وفي هذه الحالة أيضاً يجب عليه سؤال الطبيب عما إذا كان الصوم يضره أم لا ؟

ومثالها أيضاً عمليات استئصال الأورام غير المتقدمة أو غير المسببة لمضاعفات ، فإن تأخيرها لمدة شهر لا يضر المريض غالباً وكذلك إجراء المناظير التشخيصية .

أما النوع الثالث من العمليات وهي الاختيارية، فلا يوجد هناك شك في إمكانية تأجيلها إلى ما بعد شهر رمضان، ومن أمثلتها عمليات الفتق الإربي أو السري. ورغم أنها قد تسبب مضاعفات، إلا أنه يمكن تأخيرها والصوم لا يضر المريض. وكذلك الأمر بالنسبة لعمليات التجميل أو إصلاح التشوهات الخلقية في الساقين مثلاً أو إزالة أورام صغيرة من الجلد.

لذلك يا أخي المريض : إن كان مرضك يحتاج إلى عملية لعلاجه فهذا لا يعني بالضرورة أن تترك الصيام ليوم أو أكثر . وكل ما عليك هو مناقشة الأمر مع طبيبك، وأن تسأله عما إذا كان الصوم يضر بصحتك أم لا؟ وكذلك اسأله عن إمكانية تأخير العمليةدون أن يؤدي ذلك إلى حدوث مضاعفات أم لا .

وينبغي أن يكون هذا الطبيب مسلماً لأن المسلم هو وحده الذي يعرف أهمية صيام يوم من شهر رمضان لما في ذلك من الأجر والثواب من عند الله تعالى [١] .

---

(١) " وأن تصوموا خير لكم " ص٢٩ - ٣١ بتصرف .

الفصل الخامس عشر

المرأة . . وشهر رمضان

تناول حبوب منع الحمل لمنع حدوث الدورة الشهرية (الحيض) في رمضان:

بعض السيدات يتعاطين بعض الهرمونات لمنع دحوث الدورة الشهرية ، ومحاولة صيام شهررمضان كاملاً . ومن الناحية الطبية فإن منع الدورة الشهرية (الطمث) تحت إشراف طبي ممكن ولكن قد يسبب اضطرابات في الدورة فيما بعد ٠

ويقول الدكتور " حسن صالح جمال" استشاري الأمراض النسائية في جامعة الملك عبد العزيز بجدة : " ولذلك فإن تناول هذه الأدوية غير مستحب إلا في حالات خاصة كحال السيدات اللاتي تستمر الدورة الشهرية عندهن لأكثر من ستة أيام"[١] ٠

رأي الشرع في تناول الحبوب لمنع الدورة الشهرية (الحيض) في رمضان:

سئل فضيلة الشيخ ابن عثيمين هذا السؤال :

" تعمد بعض النساء أخذ حبوب في رمضان لمنع الدورة الشهرية -الحيض- والرغبة في ذلك حتى لا تقضي فيما بعد . فهل هذا جائز ،

(١) " وأن تصوموا خير لكم " ص ٨ ٠

وهل في ذلك قيود حتى تعمل بها هؤلاء النساء ؟ " فأجاب :

" الذي أراه في هذه المسأله ألا تفعله المرأة ، وتبقى على ما قدره الله عز وجل وكتبه على بنات آدم ، فإن هذه الدورة الشهرية لله تعالى حكمة في إيجادها . هذه الحكمة تناسب طبيعة المرأة فإذا منعت هذه العادة ، فإنه لا شك يحدث منها رد فعل ضار على جسم المرأة . وقد قال النبي ﷺ : (لا ضرر ولا ضرار) .

هذا بقطع النظر عما تسببه هذه الحبوب من أضرار على الرحم ، كما ذكر ذلك الأطباء فالذي أرى في هذه المسألة أن النساء لا يستعملن هذه الحبوب . والحمد لله على قدره وعلى حكمته، إذا أتاها الحيض تمسك عن الصوم والصلاة . وإذا طهرت تستأنف الصيام والصلاة ، وإذا انتهى رمضان تقضي ما فاتها من الصوم "[1].

وسئل فضيلة الشيخ عبد العزيز عز الدين السيروان عن حكم حبوب منع الحمل التي تؤخذ لمنع الحيض للنساء في رمضان فأجاب :

" لا مانع أن تستعمل النساء هذه الحبوب منعاً لرؤية دم الحيض بشرط أن لا يترتب على تعاطيها ضرر في الحال أو في المستقبل ، وصيامها صحيح لاغبار عليه إن لم يفسده شيء آخر .

وقد كان بعض السلف يسقون نساءهم ماء الأراك[2] في الحج لمنع

---

(١) " فتاوى الصيام " ص ٦٤ .

(٢) نبات يؤخذ منه السواك المطهر للفم .

نزول الدم ، ولم يرد إنكار عليهم ، وقياساً عليه يجوز ذلك في الصوم . وخاصة أن أيام رمضان مباركات لا تعوض في فضلها ، وثواب الأداء لا يعدله أجر القضاء "[1] .

ما حكم صوم المستحاضة ؟

المستحاضة هي التي يمتد بها نزول الدم بعد فترة الحيض ، وعليها إذا علمت مدة حيضها أن تمتنع عن الصلاة والصيام في أيامه المعتادة ثم تغتسل وتتوضأ لكل وقت ، وتصلي وتصوم وتحل لزوجها من الإفطار إلى الفجر ، لأنه دم غير دم الحيض وقد قال ﷺ للمستحاضة : "توضئي لكل صلاة " ، مثلها مثل من بلي بسلس البول الذي يستمر معه البول دائماً ولا ينقطع إلا أحياناً . "[2]

إذا نزل من المرأة في نهار رمضان نقط دم بسيط، واستمر معها هذا الدم طوال شهر رمضان وهي تصوم، فهل صومها صحيح؟

يقول فضيلة الشيخ ابن عثيمين :

" نعم صومها صحيح . وأما هذه النقط فليست بشيء لأنها من العروق ، وقد أثر عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال : " إن هذه النقط التي تكون كرعاف الأنف ليست بحيض " هكذا يذكر عنه رضي الله عنه "[3]

---

(١) " الصيام بين السائل والمجيب " ص٩٤ .

(٢) " الصيام بين السائل والمجيب " ص ٩٧ .

(٣) الشيخ ابن عثيمين : نقلاً عن " وأن تصوموا خير لكم " .

الفحص الطبي النسائي :

ما حكم الشرع في الفحص الطبي النسائي ؟ وخاصة إذا استوجب إدخال أدوات داخل الفرج وإخراجها منه ؟ .

أجاب على هذا السؤال فضيلة الشيخ عبد العزيز السيروان فقال :

" قال العلماء بأن ذلك لا يفضي إلى بطلان الصيام ، وهو أشبه بإدخال شيء ما إلى داخل الفم وإخراجه منه ، دون أن يدخل إلى الجوف ، أما إذا كان هذا الفحص يحتاج إلى إدخال دواء أو مرهم أو تحميله لبتقى في القبل فإنها تبطل الصيام قياساً من إبطال الصوم بالحقنه الشرجيه أو التحميلة "[1].

أحمر الشفاه والصيام :

سئل فضيلة الشيخ عبد العزيز السيروان عن المرأة ، إذا وضعت أحمر الشفاه على شفتيها ، ما هو تأثيره على صومها ؟ فأجاب :

" إن أحمر الشفاه أو غيره إذا تحلل منه شيء مع اللعاب ودخل الجوف فإنه يفسد الصوم ، لأنه شيء مادي دخل الجوف . وإن أحمر الشفاه لابد أن يدخل الفم أثناء الكلام ، أو عفواً ودون أن تشعر أو تنتبه إحداهن فقد تضع لسانها على شفتها أو تلعقها أو تلفظ أحرفاً لثوية تضطرها لوضع اللسان على الشفة فيدخل أحمر الشفاه إلى اللسان أعلى الأسنان ، ومن ثم إلى الفم الذي ينقلة آلياً إلى الجوف ، فهويفطر طالما

---

(١) " الصيام بين السائل والمجيب " ص ٩٤ .

أنه يتحلل ، ويوجب عليها القضاء. "[1]

حكم القبلة في رمضان :

روى البخاري ومسلم عن أم سلمة : " أن النبي ﷺ كان يقبلها وهو صائم " .

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : " كان رسول الله ﷺ يقبِّل وهو صائم ، ويباشر وهو صائم ولكنه كان أملككم لإربه "[2]

يقول الشيخ عبدالرحمن حبنكة : القبلة والمباشرة دون إثارة للشهوة مأذون بها للصائم ، لأن الرسول ﷺ كان يفعل ذلك . وأشارت السيدة عائشة رضي الله عنها بقولها : ولكنه كان أملككم لأربه إلى قاعدة عامة وهي أن من لايملك نفسه عن ارتكاب المحرم إذا فعل المأذون به فليس له أن يفعله "[3]

وقد روى أبو نعيم في الحلية عن الربيع بن سليمان الجيزي ، وكان تلميذاً للإمام الشافعي :

دخل شاب على الشافعي برقعة فوقَّع بها وناوله إياها . فتبعتهُ على أنها فتيا أكتبها ، فإذا هي :

سل العالم المكيَّ : هل في تزاورٍ وضمَّة مشتاق الفؤاد جناحُ

فكتب الشافعي ردَّه التالي :

---

(١) " الصيام بين السائل والمجيب " ص ٩٨ .

(٢) رواه البخاري ومسلم وأحمد والترمذي وأبو داوود وابن ماجه .

(٣) الصيام ورمضان في السنة والقرآن : للشيخ عبد الرحمن حسن حبنكة .

أقـول مـعـاذ الله أن يُذهِبَ التُقى   تلاصق أكـبـادٍ بهن جـراحُ

قال الربيع : فأنكر كتابته لمثل هذا الشاب وذكرته له فقال الشافعي :

" إنه هاشمي وقـد دخل بعروسه في رمضان ، ويسأل عن الضم والتقبيل هل يفسدان الصوم ؟ فقلت له : لا ٠

قال الربيع : فعاودت الشاب ، فإذا هو معرس في رمضان كما قال الإمام فعجبت من فراسته ٠

الفصل السادس عشر

الحامل والمرضع . . في شهر رمضان

هل يؤثر صيام رمضان على صحة الحامل ؟

أوضحت الدراسات العلمية الحديثة أن صيام رمضان يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية في الدم ، ولكنها لا تؤثر على المرأة الحامل السليمة التي لا تشكو من أمراض عضوية ٠

ويقول الأستاذ الدكتور حسن صالح جمال (استشاري أمراض النساء والولادة والأستاذ المشارك في جامعة الملك عبد العزيز بجدة) :

" لقد أوضحت الدراسات العلمية أن المرأة الحامل التي تشكو من بعض الأمراض العضوية مثل مرض السكر والكلى تستطيع القيام بصيام شهر رمضان ، شريطة أن تكون تحت رعاية وملاحظة دقيقة من قبل الطبيب المختص ، وأخذ العلاج اللازم أثناء فترة الإفطار (ما بين المغرب والفجر)"[1]٠

وقد نشرت مجلة ***British Journal of Nutrition*** عام ١٩٨٩م دراسة لمعرفة تأثير الصيام عند النساء الأسيويات المسلمات على التبدلات الاستقلابية خلال الحمل ٠

---

(١) " وأن تصوموا خير لكم "من إصدار اللجنة الطبية لجمعية جدة للخدمات الاجتماعية ١٤١٤هـ ٠

وقد وجد الدكتور " ***Malhorta*** " وزملاؤه حدوث انخفاض طفيف في سكر الدم وارتفاع خفيف في نسبة الأحماض الدهنية الحرة ***Free Fatty acids*** والأجسام الكتيونية . إلا أنه لم يعلم أي تأثير ضار سريري للصيام على الحوامل ٠ [١]

وفي دراسة قام بها الدكتور سمير عباس وزملاؤه من جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، لمعرفة تأثير صيام شهر رمضان على الحوامل . وجد الباحثون حدوث تغير طفيف في عدد من الفحوص المخبرية التي شملت خضاب الدم وكريات الدم البيضاء ووظائف الكبد والكلى ، إلا أن هذه التغيرات لم تتجاوز الحدود الطبيعية للقياسات المخبرية ٠

وأثبتت الدراسة أن صيام شهر رمضان لم يسبب أي ضرر يذكر على الحامل السليمة البدن ٠

وكانت هذه الدراسة قد قدمت في المؤتمر السعودي الطبي الثامن عام ١٩٨٣م [٢]٠

ولا يمكن إطلاق قول حاسم على كل الحوامل والمرضعات ، بحيث نقول إن هناك حامل أو مرضع تستطيع الصيام وأخرى لا تقدر عليه . فإن الرأي الطبي هو أن يتأكد من حقيقة هامة وهي : هل يؤدي الصيام إلى انخفاض شديد في سكر الدم عند الحامل أم لا ؟

---

(١) Br. J. Nutr. 1989 , 61 : 663 - 72 .

(٢) Eigth Saudi Medical Conference 1983 , Page 17 .

والطبيب هو الذي يقرر ما إذا كان بإمكان الحامل الصوم أم لا ٠
وكيف تعرف الحامل أو المرضع بأن الصيام سوف يؤثر على مستوى سكر الدم لديها ويؤدي إلى انخفاضه ؟ ٠

والجواب أنه إذا شعرت بصداع شديد أو حدوث زغللة في العينين، أو هبوط وإجهاد عام ، أو عدم القدرة على القيام بأي نشاط، فإن ظهور مثل هذه الأعراض أو بعضها بوضوح معناه حدوث انخفاض واضح في نسبة سكر الدم وينبغي عليها استشارة الطبيب المعالج ٠

الأعراض والأحوال المرضية التي تجيز للحامل الإفطار :

١- انخفاض الدم الانقباضي (الرقم الأعلى) عن ١٠٠ ملم زئبقي ، حيث قد يسبب هذا الانخفاض الاحساس بالإغماء أو حدوث إغماء فعلاً ، بالإضافة إلى عدم القدرة على التركيز ٠

٢- القيء المصاحب للحمل وخاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل . والقيء يسبب فقد جزء كبير من سوائل الجسم وبعض الأملاح المعدنية ٠

٣- التسمم الحملي : حيث يحدث ارتفاع في ضغط الدم ويظهر الزلال في البول كما تحدث وذمة في الأطراف ٠

وإذا صامت الحامل فيجب عليها :

١- عدم التهام كمية كبيرة من الطعام عند الإفطار ، وتوزيع طعام الإفطار المعتدل إلى وجبتين . الأول عند الإفطار والجزء الباقي بعد أربع ساعات ٠

٢- تأخير وجبة السحور ما أمكن ٠

٣- تناول منقوع البلح والتين عند الإفطار ، وفي السحور ، فإن ذلك يساعد على التخلص من الإمساك ٠

٤- الإكثار من تناول اللبن الزبادي لإمداد ما تحتاجه الحامل من الكالسيوم

٥- عدم الإكثار من الطعام الدسم كماً ونوعاً (الدهنيات والسكريات)٠

٦- محاولة تجنب التهام الكنافة والقطائف والحلوى فإضافة إلى أنها تسبب زيادة الوزن ، فإنها تسبب عسراً شديداً في الهضم ٠

٧- ضرورة ممارسة رياضة المشي بعد الإفطار [١]٠

هل يؤثر صيام رمضان على صحة الجنين ؟

يقول الأستاذ الدكتور حسن صالح جمال :

" إن هناك بعض التغيرات في معدل ضربات قلب الجنين ، وقلة الحركة أثناء الصيام لكنها لا تؤثر في النهاية على معدل نمو الجنين متأخراً. وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب المختص ، فقد ينصح بعدم الصيام تلافياً لأي ضرر على نمو الجنين داخل الرحم "[٢] ٠

---

(١) الصيام بين الطب والإيمان . د. علي أحمد الشحات ٠

(٢) " وأن تصوموا خير لكم " ٠

وقد نشرت المجلة العالمية الشهيره ***Archives of diseases of childhood*** عام ١٩٩٠ دراسة أجريت في مستشفى برمنغهام في بريطانيا ٠

فقد تمت دراسة ١٣٣٥١ رضيع تمت ولادتهم ما بين عام ١٩٦٤ و١٩٨٨م لأمهات آسيويات مسلمات في برمنغهام ، وذلك لمعرفة ما إذا كان لصيام رمضان أي تأثير على الأم الحامل ٠

وقد استنتج الدكتور " كروس " وزملاؤه الذي قاموا بهذه الدراسة أنه لم يكن لصيام رمضان أي تأثير على وزن الوليدين في أي فترة من فترات الحمل أتى خلالها شهر رمضان ٠

ولم يكن هناك ازدياد ملحوظ في معدل ولادة الأطفال " ذوي الوزن القليل " عندما كان يأتي رمضان والحامل في الثلث الثاني من الحمل . واستنتج الباحثون أن ليس لرمضان أي تأثير سلبي على وزن الوليدين الذين يولدون في تمام الحمل" ***Full term*** "[1] ٠

كما نشرت مجلة" ***J. Roy . Soc. HealH*** " عام ١٩٩٠ دراسة أجريت في مستشفى الملك خالد بالرياض على ٥٢٨٠ وليد تمت ولادتهم في المستشفى ما بين عام ١٤٠٥هـ و ١٤٠٧هـ ٠

وكان وزن الوليد لا يتجاوز ٢٥٠٠غ عند ٦,٥٪ من هذه المجموعة وكان ٢١٪ من هؤلاء قد ولدوا أثناء رمضان وموسم الحج . والمعروف

---

(١) Arch - Dis - Child 1990 , 85 : 1053 - 6 .

أن الخدج (وهم الذين يولدون قبل الأسبوع ٣٧ من الحمل) أكثر عرضة للوفاة أثناء الولادة فقد كان معدل الوفيات أثناء الولادة عند الخدج ١٧٦ لكل ١٠٠٠ وليد ، في حين كان ٢٥ من كل ١٠٠٠ ولادة بشكل عام ٠

واستنتج الباحثون ضرورة الاعتناء بالحوامل وتأمين عناية أشد للوليدين الخدج أثناء أشهر المواسم (رمضان والحج) "[1] ٠

والخلاصة المفيدة كما يقول الدكتور حسن صالح جمال - بخصوص موضوع صيام الحامل أثناء شهر رمضان أن الأمر يعتمد على صحة الأم الحامل وصحة الجنين قبل دخول شهر رمضان فإذا كانت كل المؤشرات والملاحظات تشير إلى تمام صحة الحمل والجنين فلا أعتقد أن هناك ضرراً من صيام رمضان ، وينبغي أن لا يكون هناك أي خوف من ضرر قد يلحق بالجنين ، من جراء الصيام ، وهو أمر يحدده الطبيب المختص ٠"[2]

الرضاعة ٠٠ والصيام :

لا تعارض بين الصيام والرضاعة ، فيمكن للمرأة المرضع أن تصوم شهر رمضان ، شريطة أن يكون هناك تعويض في نوعية الأكل والشرب أثناء شهر رمضان في الفترة المسائية . وبالتالي لا تتأثر كمية ونوعية الحليب للطفل الرضيع . أما إذا خافت المرضع على نفسها أو رضيعها من

---

(١) J. R. Soc - Health 1990 , 110 ; 106 - 7 .

(٢) " وأن تصوموا خير لكم " ، ص ٧ ٠

جراء الصيام ، وأثَّر ذلك على الرضاعة ، جاز لها أن تفطر ٠

وإذا صامت المرضع فيجب أن تتذكر ما يلي :

١- يصاحب الصيام نقص في إفراز كمية الحليب .
لذا يجب أن توفر للمولود كمية إضافية من الماء والسوائل ليشربها خلال ساعات الحر بجانب الرضاعة من ثدي الأم ٠

٢- الاهتمام بغذائها من حيث الكمية والنوعية، وزيادة كمية السوائل التي تشربها٠

٣- من المعلوم أن عدد مرات رضاعة الطفل ٥ - ٦ مرات يومياً . لذا يفضل أن تكثر من الرضعات في الفترة بين الإفطار والسحور ٠

٤- في فترة الصيام يمكن للأم إرضاع طفلها إرضاعاً طبيعياً مرتين ، إحداهما صباحاً والأخرى ظهراً ، ثم تعطيه بعد ذلك سوائل مغذية، وبعض الأغذية الخفيفة حتى وقت الإفطار ، وذلك وفقاً لما يصفه الطبيب المختص ، وتبعاً لحالة الطفل الرضيع وصحته ووزنه وعمره٠

٥- يجب على المرضع إنهاء صومها وقت إحساسها بالتعب والإرهاق، واستشارة الطبيب أو الطبيبة المسلمة الثقة ٠ [1]

الحامل أو المرضع إذا خافت على نفسها أو على الولد في شهر

---

(١) " الصيام بين الطب والإيمان " ص١١٤ ٠

رمضان ، فماذا عليها ؟

هــل تفطر وتطعم وتقضي ؟

أم تفطر وتقضي ولا تطعم ؟

أم تفطر وتطعم ولا تقضي ؟

وتجيب اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء فتقول :

" إن خافت الحامل على نفسها أو جنينها من صوم رمضان أفطرت وعليها القضاء فقط ، شأنها في ذلك شأن الذي لايقوى على الصيام ، أو يخشى منه على نفسه مضرة .

قال تعالى : ﴿***ومن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر***﴾[1]

وكذا المرضع إذا خافت على نفسها إن أرضعت ولدها في رمضان ، أو خافت على ولدها إن صامت ولم ترضعه أفطرت وعليها القضاء فقط "[2]

وبعد أن يستعرض الشيخ يوسف القرضاوي في كتابه " فقه الصيام " آراء الفقهاء في هذا الموضوع يقول :

" والذي أرجحه هو الأخذ بمذهب ابن عمر وابن عباس في شأن

---

(١) البقرة : ١٨٥ .

(٢) اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء (فتاوى الصيام ص٦٩) .

المرأه التي يتوالى عليها الحمل والإرضاع ، وتكاد تكون في رمضان إما حاملاً ، وإما مرضعاً . وهكذا كان كثير من النساء في الأزمنة الماضية ، فمن الرحمة بمثل هذه المرأة ألا تكلف القضاء وتكتفي بالفدية ، وفي هذا خير للمساكين وأهل الحاجة •

أما المرأة التي تتباعد فترات حملها ، كما هو الشأن في معظم نساء زمننا في معظم المجتمعات الإسلامية وخصوصاً في المدن ، والتي قد لا تعاني الحمل والإرضاع في حياتها إلا مرتين أو ثلاثاً ، فالأرجح أن تقضي كما هو رأي الجمهور •

إذاً الحكم مبني على مراعاة التخفيف ، ورفع المشقة الزائدة ، فإذا لم توجد ارتفع الحكم معها ، إذ الحكم يدور مع علته وجوداً وعدماً "[1]•

ويقول فضيلة الشيخ " عبد الرحمن حسن حبنكة " في كتابه " الصيام ورمضان في السنة والقرآن " •

" ثبت في السنة أن المرأة الحبلى والمرأة المرضع لهما أن يفطرا ، إذا كان الصوم يشق عليهما ، أو خافتا على ولدهما •

ولكن اختلفت اجتهادات الفقهاء فيما يجب عليهما إذا هما أفطرتا ، هل يقضيان ويفديان ، أو يفديان ولا يقضيان ، أو أنهما إذا قضيا فلا فدية عليهما ، ورأى بعضهم أن المرضع تفدي دون الحامل •

---

(١) فقه الصيام للدكتور القرضاوي ص ٧٣ •

وأرى أن أيسر الآراء الاجتهادية التي لا حرج من الأخذ بها ، أن القضاء يسقط الفدية ، وأن الفدية تسقط القضاء ، فللحامل والمرضع أن تفطرا في رمضان ثم تقضيان ، أو تطعم من أفطرت منهما عن كل يوم مسكيناً كالشيخ الكبير ، والمرأة الكبيرة ٠

روي عن ابن عباس بإسناد صحيحه الدار قطني: أنه كان يقول لأم ولد له حبلى : أنت بمنزلة الذي لا يطيقه ، فعليك الفداء ولا قضاء عليك " [1] ٠

نزول الدم عند المرأة الحامل أثناء شهر رمضان هل هو دورة شهرية تتعارض مع الصيام ؟

قد تتعرض المرأة الحامل أثناء حملها لبعض نوبات من نزول الدم . وذلك بسبب اضطرابات في وظيفة هرمونات الحمل ، أو انفصال في المشيمة ، أو بعض التغيرات في عنق الرحم ٠

وهذا لا يعتبر دورة شهرية ، ولا يتعارض مع صيام شهر رمضان ، وبإمكان المرأه الحامل أن تكمل صيامها ولا شيء عليها في ذلك [2] ٠

ويقول فضيلة الشيخ ابن عثيمين :

" إذا خرج دم الحيض والأنثى صائمة فإن صومها يفسد لقول النبي ﷺ : " أليس إذا حاضت لم تصل ولم تصم " . ولهذا نعده من

---

(١) فقه الصيام للدكتور القرضاوي ص ٧٣

(٢) " الصيام ورمضان في السنة والقرآن " ص٦٢ ٠

المفطرات والنفاس مثله . وخروج دم الحيض والنفاس مفسد للصوم . ونزول الدم من الحامل في نهار رمضان إن كان حيضاً فإنه كحيض غير الحامل أي يؤثر على صومها ، وإن لم يكن حيضاً فإنه لا يؤثر . والحيض الذي يمكن أن يقع من الحامل هو أن يكون حيضاً مطرداً لم ينقطع عنها منذ حملت بل كان يأتيها في أوقاتها المعتادة فهذا حيض على القول الراجح يثبت له أحكام الحيض. أما إذا انقطع الدم عنها ثم صارت بعد ذلك ترى دماً ليس هو الدم المعتاد ، فإن هذا لا يؤثر على صيامها لأنه ليس بحيض [1].

هل يجب على النفساء أن تصوم وتصلي إذا طهرت قبل الأربعين؟

نعم ·· فمتى طهرت النفساء قبل الأربعين فإنه يجب عليها أن تصوم إذاكان ذلك في رمضان ، ويجب عليها أن تصلي ، ويجوز لزوجها أن يجامعها ·

ماذا تفعل النفساء إذا عاد إليها الدم وهي صائمة ؟

سئل سماحة الشيخ ابن باز هذا السؤال :

" إذا طهرت النفساء خلال أسبوع ثم صامت مع المسلمين في رمضان أياماً معدودة ثم عاد إليها الدم ، هل تفطر في هذه الحالة ، وهل يلزمها قضاء الأيام التي صامتها والتي أفطرتها ؟ "

فأجاب : " إذا طهرت النفساء في الأربعين فصامت أياماً ثم عاد إليها الدم

---

(١) " الصيام ورمضان في السنة والقرآن " ص٦٢ ·

في الأربعين فإن صومها صحيح وعليها أن تدع الصلاة والصيام في الأيام التي عاود فيها الدم - لأنه نفاس - حتى تطهر أو تكمل الأربعين . ومتى أكملت الأربعين وجب عليها الغسل ، وإن لم تر الطهر لأن الأربعين هي نهاية النفاس في أصح قولي العلماء . وعليها بعد ذلك أن تتوضأ لوقت كل صلاة حتى ينقطع عنها الدم ، كما أمر النبي ﷺ بذلك المستحاضة . . ولزوجها أن يستمتع بها بعد الأربعين ، وإن لم تر الطهر لأن الدم والحال ما ذكر ، دم فساد لا يمنع الصلاة ولا الصوم ، ولا يمنع الزوج من استمتاعه بزوجته . لكن إن وافق الدم بعد الأربعين عادتها في الحيض فإنها تدع الصلاة والصوم ، وتعتبره حيضاً والله ولي التوفيق[1] "

(١) " فتاوى الصيام " ص٦٣ .

الفصل السابع عشر

الصيام عند الأطفال

يستحب تعويد الصغار على الصيام ، بقدر استطاعة كل منهم ، فقد روى البخاري عن الربيع بنت معوذ في حديث صيام عاشوراء قالت : " فكنا نصومه بعد ونصوِّم صبياننا ، ونجعل لهم اللعبة من العهن ، فإذا بكى أحدهم على الصيام أعطيناه ذاك ، حتى يكون عند الإفطار . فدلَّ هذا الحديث على أن المسلمين أو بعضهم كانوا عند الأمر بصيام عاشوراء في عهد رسول الله ﷺ يصومون صبيانهم .

وأورد البخاري وغيره أثراً عن عمر أنه جيء إليه بسكران في رمضان ، فقال له موبخاً : " ويلك ، كيف تفطر وصبياننا صيام ، ثم أمر به فضرب " .

متى يصوم الطفل ؟

ينبغي تدريب الطفل على الصيام بعد سن السابعة ، لأن طفل السابعة قد لا يقدر على الصيام . وتعد العاشرة السنة النموذجية لصيام الطفل . ولكن يمكن تدريبه ابتداء من السنة الثامنة أو التاسعة حسب استعداد الطفل .

وإذا كان الحديث الوارد في شأن الصلاة : " مروا أولادكم بالصلاة

وهم أبناء سبع واضربوهم عليها وهم أبناء عشر »[1] ، فهو ينطبق على الصيام أيضاً بفارق واحد ، وهو مراعاة القدرة البدنية للصبي والصبية ، فقد يبلغ السابعة أو العاشرة ، ولكن جسمه ضعيف ولا يحتمل الصيام ، فيمهل حتى يشتد عوده ويقوى . ويجب التنبيه إلى خطورة صيام الطفل عند السابعة أو ماقبلها ، لأنه عند هذه السن يكون الطفل في أمس الحاجة إلى المواد الغذائية المختلفة ، وبنسب معينة تلاحق نمو جسمه السريع •

دربوا أطفالكم بالرفق واللين :

وإذا كان تدريب الأطفال على الصيام أمر مستحب ، فإن ضربهم على ذلك حرام ، لما قد يؤدي بهم إلى الإنحراف مستقبلاً ، فإن إجبار الطفل على الصوم قد يدفعه إلى تناول المفطرات سراً ثم يتظاهر بالصوم ، وتكبر معه هذه الخيانة ، لأن الطفل قد لا يقدِّر معنى الأمانة ولا يحترم المسؤولية •

ولهذا ينبغي على الأباء والأمهات أن يدرِّبوا أطفالهم على الصوم ، وأن يحببوا إليهم ذلك بالرفق واللين •

كيف يصوم الطفل :

وليس من المطلوب أن يصوم الشهر مرة واحدة ، فليس هذا بمقدوره ولا منطقي ، بل يجب على الآباء والأمهات يتدرجوا عند تدريب أطفالهم على الصيام ، وهناك عدة طرق لذلك :

---

(١) رواه أحمد وأبو داود والحاكم عن ابن عمرو، وحسنه في صحيح الجامع (٥٨٦٨) •

الطريقة الأولى :

- عند وصول الطفل إلى سن سبع سنوات يمنع عنه الطعام والشراب لمدة ثلاث ساعات يومياً ، ويفضل أن تبدأ هذه الفترة من العصر وحتى الإفطار ، على أن يتم ذلك مرة واحدة أو مرتين كل أسبوع •

- ولما يصل الثامنة من عمره يبدأ الطفل في ممارسة هذه العادة يومياً ، أي صيام ثلاث ساعات كل يوم طوال شهر رمضان •

- وفي التاسعة من عمره يمكن مد فترة الصيام من الصباح وحتى أذان العصر على أن يكون ذلك يوماً بعد يوم •

- وفي سن العاشرة يدرب الطفل على صيام ثلاثة أيام كل أسبوع ، صوماً عادياً ، أي منذ الفجر حتى أذان المغرب •

- وفي العام التالي يكون الطفل قادراً على صيام أيام الشهر الكريم كلها[1]

الطريقة الثانية :

تعتمد على تأخيرتناول الطفل الوجبة الإفطار العادية ، فبدلاً من أن يتناولها في السابعة أو الثامنة صباحاً ، كما هي العادة ، نؤخرها إلى الساعة الثانية عشر ظهراً ثم يصوم الطفل بعدها حتى يفطر مع أسرته عند أذان المغرب (أي يكون قد صام حوالي ٥-٦ ساعات وذلك لعدة أيام •

---

(١) الأطفال والصيام : فاطمة محمد البغدادي (المجلة العربية رمضان ١٤١٤هـ)

وفي الأيام التالية نؤخر وجبة إفطار الطفل العادية إلى الحادية عشر صباحاً ، ثم إلى العاشرة ثم إلى التاسعة ، وهكذا •

الطريقة الثالثة :

تكون بأن يصوم الطفل ابتداء من تناوله لوجبة السحور ، ثم يفطر عند أذان الظهر (أي يكون قد صام حوالي ٧ ساعات) ، وذلك لمدة عشرة أيام ثم تزيد فترة الصيام في الأيام العشرة الوسطى بأن يصوم الطفل ابتداء من تناوله لوجبة السحور وحتى أذان العصر (أي يكون قد صام حوالي ١٠ ساعات) ، ثم يصوم الطفل الأيام العشرة الأخيرة مثل والديه ، أي ابتداء من السحور وحتى آذان المغرب . وبذلك يستطيع الطفل صيام يوم رمضان كاملاً ، وعندما يقبل رمضان التالي يكون قادراً بإذن الله على صيامه كاملاً[1] •

ويراعى التدرج في الصيام ، فكلما تدرج الطفل في الصيام في عدد ساعات الصوم ، يوماً بعد يوم ، وعاماً بعد آخر ، نتج عن ذلك توازن من الجسم للتغيرات الفيسيولوجية التي تحدث نتيجة للصيام وبالتالي يستطيع الطفل الصيام وهو في حالة صحية وجسمية سليمة ، ودون تعب أو مشقة ، وفي إيمان وخشوع •

ويجب على الأم مراقبة طفلها أثناء صيامه ، فإذا شعرت بمرضه أو

---

(١) د. محمد مصطفى السمري : صيام الأطفال ، (الفيصل العدد ٢٠٧ ، رمضان ١٤١٤هـ) •

إرهاقه ، أو عدم تحمله الصيام وجب عليها أن تسارع بإفطاره ، لأن قدرة الطفل على الجوع والعطش أقل بكثير جداً من قدرة الشخص البالغ •

وينبغي التنويه إلى أن هناك بعض الأمـراض التي تمنع الطفل من الصيام مثل ، مرض السكري ، والسل (الدرن) وقرحة المعدة ، وفقر الدم (الأنيميا) وأمراض الكلى ، وغيرها من الأمراض التي ينبه إليها الطبيب[1] •

طعام الطفل الصائم :

ينصح الاباء والأمهات بأن يراعوا عند إفطار أطفالهم الصائمين ، تنويع الطعام بحيث يكون شاملاً لكافة العناصر الغذائية •

كما ينبغي الحرص على وجبة السحور ، فهي التي تشبع الطفل الصائم لأطول مدة أثناء النهار . وينصح البعض - بأن تحتوي وجبة السحور على الفول المدمس والبيض واللبن الزبادي مع الفاكهة والخبز . وأن تخلو من الأملاح والمخللات والمواد الحريفة مثل الشطة والفلفل الأسمر •

---

(١) المصدر السابق •

الفصل الثامن عشر

هل للصيام تأثيرات سلبية على فحوص الدم ؟

يحاول بعض المغرضين في الغرب الإيحاء بأن الصيام قد يؤدي الي تجفف الجسم ، واضطراب في شوارد الدم وإرتفاع في حمض البول .

ولكن الدراسات العلمية الرصنية التي أجريت على المسلمين أثناء فتره الصيام قد أثبتت بطلان هذه الإدعاءات .

تأثير الصيام على الفحوص الكيميائية :

فقد أجرى الدكتور محسن الحازمي وزملاؤه من جامعة الملك خالد في الرياض ، دراسة نشرت في مجلة ***Saudi Medical Journal*** . وذلك لمعرفة تأثير الصيام على الفحوص الدموية والكيميائية .

وقد شملت الدراسة ٣٦ صائماً سليماً . وقد لوحظ إرتفاع خفيف جداً في معدل حمض البول في الدم ، إلا أن هذا الإرتفاع لم يؤد الى تأثيرات سلبية على صحة الصائم .

ورغم أن شوارد الدم والكالسيوم والبوتاسيوم قد ارتفعت بشكل طفيف أثناء الصيام إلا أنها عادت الى مستواها الطبيعي بعد إنتهاء شهر الصيام .

وكذلك كان هناك إرتفاع طفيف جداً في مستوى البروتين والألبومين والكريا تنين والسكر وإلـ ***SGOT*** إلـ ***SGPT*** والفوسفاتاز

القلوية .

واستنتج الباحثون أن التغيرات التي حصلت في الفحوص الدموية كانت تغيرات بسيطة جداً ، وعادت الى مستوياتها الطبيعية بعد إنتهاء شهر الصيام ولم تحدث أية تأثيرات سلبية على صحة الصائمين . "[1]

وفي دراسة قام بها فريق من الأطباء في جامعة الخرطوم ونشرت في المجلة البريطانية *"British Journal ofnNutihom"* تبين للباحثين أنه لم يحدث أي تبدل يذكر في شوارد الدم ، أو في حلولية الدم ***Osmalality*** خلال شهر رمضان . وقد ساعد نقص تناول الطعام في هذه الدراسة على خفض وزن الجسم بنسبة ٣٪ "[2].

كما نشرت مجلة ***Journal of sports medical and physical Fitness*** عام ١٩٩٢ دراسة قام بها الدكتور صويلح و " شنتزلر " و " هنتر " و " دايفيز " لمعرفة تأثيرات الصيام على تركيب الجسم ودراسة معدل الاستقلاب في الجسم أثناء الراحة والجهد .

فتبين أن الصائمين قد تناولوا حوالي ١٢٢٠ سعراً حرارياً في اليوم (في المتوسط) خلال شهر رمضان . وفقدوا ١,٩٢ كغ من الوزن . كما فقدوا ٢,٨٪ من دهون الجسم .

وقد ارتفع مستوى الصوديوم والكلور والبروتين قليلاً في

---

(١) Saudi Medical Journal 1987 , 8 :171-176 .

(٢) Br . J.Nutr 1978 , 40 : S83 - 89 .

الأسبوع الأول من رمضان ، ثم ما لبث أن عاد الى مستواه الطبيعي خلال الأسبوع الأخير .[1]

وأقول : إن نتائج هذه الدراسة نتائج طيبة ومشجعة للغاية فجميل أن يعلم الإنسان أن عدداً من الصائمين لا يتناولون أكثر من ١٢٠٠ سعراً حرارياً في اليوم . فالإنسان العادي يتناول في المتوسط – في غير رمضان – حوالي ٢٠٠٠ – ٢٥٠٠ سعراً حرارياً .

وإن تناول حوالي ١٠٠٠ سعر حراري في اليوم عند البدينين كفيل بإنقاص وزنهم تدريجياً ، بدلاً من اتباع الريجيم القاسي لفترة قصيرة ، ثم يعود الوزن كما كان .

خضاب الدم والكريات الحمر :

هل يؤثر الصيام على خضاب الدم ؟ وهل يحدث فقر الدم نتيجة الصيام ؟ للإجابة على هذين السؤالين ، قام فريق من الأطباء الباحثين في الرياض بإجراء دراسة على ٣٦ متطوع من الصائمين لمعرفة تأثير الصيام على معايير الدم .

وقد أظهرت هذه الدراسة إنخفاضاً طفيفاً في مستوى خضاب الدم وعدد الكريات الحمر خلال شهر رمضان إلا أن هذه القيم عادت الى مستواها الطبيعي عند إنتهاء شهر رمضان[2] .

---

(١) J-Sports - med - phys - Fitness 1992 , 32 : 156 - 63 .

(٢) Saudi Medical Journal 1987 , 8 : 171 - 8 .

وهكذا يتضح جلياً أن الصيام لا يؤدي الى فقر الدم ولا إلى اضطرابات تذكر في فحوص الدم الأخرى ، فليهنأ الصائم بجزائه ، وليطمئن فؤاده ، والله تعالى يتولى الصائمين برحمته ، وبلطفه الخفي .

الصيام . . وتركيب البول :

كما أجريت دراسة أخرى في جامعة كوالا لامبور ، ونشرتها المجلة العالمية الشهيرة ***British Journal of Nutrition*** تمت خلالها دراسة تركيب البول عند الذكور المسلمين الصائمين خلال شهر رمضان .

ورغم أنه حدثت بعض التغيرات في حجم البول ، وحلوليته Osmolality وكمية الصوديوم والبوتاسيوم في البول ، إلا أنه لم تشاهد أي أجسام كيتونية ***Ketones*** أو بروتينات أو سكر أو يوربيلينوجين ***urobilinogen*** أو هيمو غلوبين في البول أثناء شهر الصيام .

واستنتج الباحثون أن جسم الصائم يتكيف مع الصيام خلال شهر رمضان ولم تحدث أية تأثيرات جانبية في وظيفة الكلى [١]

وبعد هذا الإستعراض السريع لما جاء في الأبحاث والمقالات الطبية التي نشرت في المجلات الطبية العالمية حول تأثير الصيام على مختلف الموجودات المخبرية نرى أن هذه التغييرات الطفيفة التي حدثت لم تؤد الى

---

(١) Br.J.Nutr . 1990 , 63 : 329 - 37 .

أية تأثيرات سلبية على المرضى .

وما تمت هذه التجارب إلا لترد على إدعاء بعض الغربيين أو المنافقين التي تقول أن الصيام قد يسبب آثاراً ضارة على الجسم .

وقد أجمعت هذه الدراسات قاطبة على أن الصيام أمر سليم جداً للناس . وإذا كان الله تعالى قد خفف الصيام عن المرضى (فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر) فإن الله رحيم بعباده ولم يكلف هؤلاء المرضى مشقة الصيام وأعبائه .

وهناك العديد من الأبحاث والكتب التي تقترح حالياً الصيام كوسيلة فعالة لتخفيف الوزن والمحافظة على رشاقة الجسم ، وفوائد الصيام الجسدية والروحية أكثر من أن تحصى [1]

صيام العمال في الجو الحار :

ولكن هناك بعض المشاكل قد تحدث عند العمال الذين يعملون في الأجواء الحارة تحت وهج الشمس في وضح النهار .

فقد نشرت مجلة ***Pol-Journal of occupational Medicin*** عام ١٩٩١ دراسة أجريت في المانيا على العمال المسلمين من

---

(١) انظر " الصيام معجزة علمية للدكتور عبد الجواد الصاودي ،
وكتاب الصوم الطبي للدكتور آلان كوت ،
وكتاب د. شيلتون : التداوي بالصوم .

أصل تركي - هناك ، حيث لوحظ عند العمال الذين يعملون في الشمس خلال شهر رمضان بعض الاضطرابات الصحية ، كتسرع القلب والصداع الشديد، والدوخة والغثيان والإقياء ، والهبوط الدوراني .

وقد شوهدت بعض علامات التجفف عند هؤلاء ، من ازدياد في مستوى البروتين والبولة والكرياتين والهيماتوكريت وحمض البول ، واضطراب الشوارد. وقد طلب الباحثون من أرباب العمل هناك أن يمتنعوا عن تشغيل العمال المسلمين في الأعمال المجهدة خلال نهار شهر رمضان . .

ويعتقد الباحثون أن العمال المسلمين الذين يعملون في طقس حار خلال النهار قد يكونوا عرضة للإصابة بأعراض التجفف[1].

وأقول : يحتاج الأمر إلى مزيد من الدراسات في بلادنا الحارة للتأكد من تلك التأثيرات .

*** *** ***

ومما يروى في تراثنا الأدبي أن أحد الحدادين كان يعمل في ظهيرة يوم حار من أيام شهر رمضان ، وكان جبينه يتصبب عرقاً فقيل له : كيف تتمكن من الصوم والحر شديد ، والعمل مضني ؟

---

(١) Pol - J - occup - Med 1991, 4 : 219 -28 .

فأجاب : " من يدرك قَدْر من يسأله ، يهون عليه ما يبذله " !!

وقد خرج الحجاج ذات يوم قائظ فأحضر له الغذاء فقال :

أطلبوا من يتغذى معنا ، فطلبوا فلم يجدوا إلا أعرابياً ، فأتوا به فدار بين الحجاج والأعرابي هذا الحوار .

الحجاج : هلم أيها الأعرابي لنتناول طعام الغداء .

الأعرابي : قد دعاني من أكرم منك فأجبته .

الحجاج : من هو ؟

الأعرابي : الله تبارك وتعالى دعاني الى الصيام فأنا صائم .

الحجاج : أصوم في مثل هذا اليوم على حرّه .

الأعرابي : صمتُ ليوم أشدُّ منه حراً .

الحجاج : أفطر اليوم وصم غداً .

الأعرابي : أو يضمن الأمير أن أعيش الى الغد .

الحجاج : ليس ذلك إلي ، فعلْمُ ذلك عند الله .

الأعرابي : فكيف تسألني عاجلاً بآجل ليس إليه من سبيل .

الحجاج : إنه طعام طيب .

الأعرابي : والله ما طيبه خبازك وطباخك ولكن طيبته العافيه .

الحجاج : بالله ما رأيت مثل هذا . جزاك الله خيراً أيها الأعرابي .

وأمر له بجائزة .

الفصل التاسع عشر

الـدم والصيـام

الصيام . . . وفقر الدم المنجلي :

فقر الدم المنجلي وهو مرض وراثي ، ويصيب بشكل خاص السود وبدرجة أقل سكان حوض البحر الأبيض المتوسط .

وفيه تكون كريات الدم الحمراء مشوهة ، ويشكو المصاب بهذا المرض من فقر دم مزمن . وقد تحدث فيه أزمات حادة **(Crisis)** يشكو فيها المصاب من ألم شديد وخاصة في العظام وبول مدمّى وغيرها . وقد يحدث ذلك لدى الإصابة بالتهاب ما أو لدى التعرض للبرد أو للتجفف . وقد لا يكون هناك سبب واضح .

وقد أجرى الاستاذ الدكتور محمد الحضرامي وزملاؤه من جامعة الملك عبد العزيز بجدة دراسة نشرت في مجلة" **JIMA** " عام ١٩٩٠[1] فتبين ان الصيام لا يؤدي الى أي تأثير سيئ على خلايا الدم . كما وجد أن بعض المرضى المصابين بفقر الدم المنجلي قد تعرضوا لبعض الآلام في منتصف رمضان ، رغم عدم وجود أي تغير هام في عمر الكريات الحمراء .

---

(١) JIMA , 1990 , 22 : 4 - 6 .

ويقول الدكتور الحضرامي : "ولذلك فإننا لا نستبعد أن يتأثر بعض هؤلاء المرضى من الصيام ، وخاصة إذا تعرضوا لجو حار ، مع ما يصاحبه من نقص في سوائل الجسم . وعليهم مناقشة مسألة قدرتهم على الصيام مع الطبيب المعالج "[1] .

سحب الدم من الصائم لا يفطر :

سئل فضيلة الشيخ عبد العزيز بن باز : " ما حكم من سحب منه دم وهو صائم في رمضان ، وذلك بغرض التحليل من يده اليمنى ومقداره (برواز) متوسط ؟

فأجاب :

" مثل هذا التحليل لا يفسد الصوم بل يعفى عنه ، لأنه مما تدعو الحاجة اليه ، وليس من جنس المفطرات المعلومة من الشرع المطهر "[2]

وقال فضيلة الشيخ بن عثيمين في فتوى له :

" أما ما كان دون الحجامة مثل سحب الدم للتحليل فهذا لا يضر ، حتى وإن كان عمداً وكذلك لو رعف أنف الإنسان فإنه لا يفطر ولو كثر الدم لأنه بغير إختياره "[3]

وقال فضيلة الشيخ " عبد الرحمن حبنكة الميداني " :

" ويدخل في عموم الحجامة استخراج الدم من العروق بالإبر

---

(١) " وأن تصوموا خير لكم " ص٢١

(٢) " فتاوي الصيام " : ص٥٣

(٣) أحكام الصيام وفتاوي الأعتكاف " .

الطبية فهو لا يفطر الصائم الذي يستخرج دمه "[1] .

الإخراج من الجسم :

قد يخرج الأطباء أشياء من جسم الإنسان ، كإخراج البول بقثطرة المثانة ، أو خروج السائل من النخاع الشوكي ، أو عينات من أجزاء من الجسم ، أو أخذ دم من المريض لتحليله ، أو لإسعاف مريض ، أو إخراج صديد ، أو بذل دمّل ، أو ما إلى ذلك . كل ذلك لا يفطر الصائم. أما إذا أدى ذلك الى ضعفه أو إرهاقه ، فإنه يفطر للمرض ، وليس بسبب الأخذ ، وعليه أن يقضي يوماً آخر بدلاً من ذلك عند الشفاء والاستطاعة[2] .

حكم التبرع بالدم للصائم :

سئل فضيلة الشيخ عبد الله الجبرين عن التبرع بالدم في نهار رمضان هل هو جائز أم يفطر فأجاب :

" إذا تبرع بالدم ، فأخذ منه الكثير فإنه يبطل صومه قياساً على الحجامة ، وذلك أن يجتذب منه دم من العروق لإنقاذ مريض أو للإحتفاظ بالدم للطوارئ .

فأما إن كان قليلاً فلا يفطر كالذي يؤخذ في الإبر والبروايز للتحليل والاختبار "[3] . ويقول فضيلة الشيخ ابن عثيمين في حكم

---

(١) " الصيام ورمضان " ص٢٢٦ .

(٢) المرشد الإسلامي في الفقه الطبي ص٣٦

(٣) " فتاوى الصيام " ص٤١

التبرع بالدم للصائم :

" ويقاس على الحجامة ما كان بمعناها كأن يسحب من الانسان دم كثير ، وهذا يقع أحياناً إذا احتيج لدم الإنسان ليحقن في إنسان آخر ، فإنه يسحب منه دم كثير ، ولهذا يضعف البدن ، ويعطيه الأطباء بعض العصيرات وغيرها ليرد عليه هذا الضعف الذي حصل بسحب الدم منه .

أما ما كان دون الحجامة مثل سحب الدم للتحليل فهذا لا يضر ، حتى وإن كان عمداً "[1]

الحجامة :

الحجامة هي شرط ظاهر الجلد المتصل قصداً لإخراج الدم من الجسد دون العروق .

وقد سئل فضيلة الشيخ ابن عثيمين عن الحجامة أثناءالصيام فأجاب :

" إذا احتجم الصائم ، وظهر منه الدم فإنه يفطر . ودليل ذلك حديث شداد بن أوس - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ قال :

" أفطر الحاجم والمحجوم " وهناك أيضاً دليل نظري ، وهو ضعف المحجوم بالحجامة ، لأن الحاجم يُخرج منه الدم بكثرة ، وإذا خرج بكثرة فإنه بدنه يضعف ، ويكون الصوم مؤثراً في هذا البدن الذي أصابه الضعف لنزول الدم الكثير منه .

---

(١) " أحكام الصيام وفتاوى الإعتكاف " ص١٨

ولهذا نقول : من كان صومه واجباً فلا يجوز له أن يحتجم ، فإن هاج به الدم ، واحتاج الى الحجامة وأفطر وله الأكل والشرب لأجل أن يعيد القوة الى بدنه [1] .

ويقول فضيلة الشيخ عبدالرحمن حسن حبنكة الميداني :

" بالنظر الى جملة الأحاديث الواردة في الحجامة ، نلاحظ أن الرسول ﷺ نهى عن الحجامة للصائم في أول الأمر ، وقال : " أفطر الحاجم والمحجوم " ، ثم رخص بعدِ في الحجامة للصائم ، كما ثبت في حديث أنس وحديث أبي سعيد الخدري . والذي ترجح لنا ما يلي :

١- أن الحجامة ليست من المفطرات لا للحاجم ولا للمحجوم .

٢- أن الحجامة تكره للصائم حاجماً أو محجوماً . أما الحاجم فيما يتعرض له من وصول دم المحجوم إلى فيه . . وأما المحجوم فيما يتعرض له من ضعف جسمه بسبب الحجامة وهو صائم .

٣- ويدخل في عموم الحجامة استخراج الدم من العروق بالإبرة الطبية فهو لا يفطِّر الصائم الذي يستخرج دمه ، لكن يكره له ذلك لأنه يضعف عن الصوم ، ما لم يرى الطبيب المسلم أن ذلك صالح له .
أما قيام الطبيب ونحوه باستخراج الدم بالإبرة الطبية من العروق ، فلا يقاس على الحاجم ، لأنه يفعل ذلك بطريقة مخالفة لطريقة الحجامين فلا يكره له وإن كان صائماً إلا إذا كان يساعد مرتكب

---

(١) " أحكام الصيام وفتاوى الأعتكاف " ص١٨

المكروه على إرتكابه له " [1]

الجروح لا تؤثر على الصيام :

سئل فضيلة الشيخ ابن عثيمين عن حكم صوم وصلاة الصائم إذا جرح وتلوثت ملابسه بالدماء . فأجاب :

" الدم الذي يخرج من الجرح لا يبطل الصلاة ولا يبطل الصيام . ومع ذلك فيجب الحرص على غسل بقع الدم . ولو أصيب المصلي بجرح وهو يصلي ، فعليه أن يستمر في صلاته إذا كان جرحه لا يمنع الوقوف . " [2]

---

(١) " الصيام ورمضان في السنة والقرآن " ص٢٢٦

(٢) عكاظ العدد ١٠٠٦٨ الجمعة ١٥ رمضان ١٤١٤هـ

الفصل العشرون

حكم استعمال الدهون أو الكريمات الجلدية

سئل فضيلة الشيخ عبد الله الجبرين عن حكم استعمال الدهان المرطب للبشرة هل يضر بالصيام إذا كان من النوع غير العازل لوصول الماء الى البشرة ؟فأجاب : " لا بأس بدهن الجسم مع الصيام عند الحاجة فإن الدهن إنما يبل ظاهر البشرة ولا ينفذ الى داخل الجسم ، ثم لو قدر دخوله المسام لم يعد مفطراً "[1]

الحناء للصائم :

سئل فضيلة الشيخ ابن عثيمين : " هل يجوز وضع الحناء للشعر أثناء الصيام والصلاة ؟ .

فأجاب :

" وضع الحناء أثناء الصيام لا يفطر ، ولا يؤثر على الصائم شيئاً كالكحل ، وكقطرة الأذن ، وكالقطرة في العين ، فإن ذلك كله لا يضر الصائم ولا يفطره .

أما الحناء أثناء الصلاة ، فلا أدري كيف يكون هذا السؤال ، إذ أن المرأة التي تصلي لا يمكن أن تتحنا ، ولعلها تريد أن الحناء هل يمنع صحة الوضوء إذا تحنت المرأة . والجواب : أن ذلك لا يمنع صحة الوضوء لأن الحناء ليس له جرم يمنع وصول الماء ، وإنما هو لون فقط . والذي يؤثر

---

(١) " فتاوى الصيام " ص٤١

على الوضوء هو ما كان له جسم يمنع وصول الماء ، فإنه لابد من إزالته حتى يصح الوضوء " .[1]

هل يجوز للصائم أن يغتسل في نهار رمضان وهو صائم؟

يجوز للصائم أن يغتسل وهو صائم في رمضان وغيره سواء كان غسلاً واجباً من جنابة ، أو مسنوناً كغسل جمعة أو مباحاً ، وذهب جمهور العلماء على أنه لا أثر للغسل في إفساد الصيام ، بدليل ما روي عن عائشة وأم سلمه رضي الله عنهما قالتا : " كان رسول الله ﷺ يصبح جنباً من غير إحتلام ، ثم يغتسل ثم يصوم "[2] .

وعن أبي بكر بن الحارث بن هشام قال : حدثني من رأى النبي ﷺ في يوم صائف (شديد الحر) يصب على رأسه الماء من شدة الحر والعطش، وهو صائم "[3] فالصوم لا يتعارض مع الاستحمام ، ولا مع السباحة والغطس .

وقد استحب بعض الفقهاء أن يضع الصائم غطاء على أذنيه أثناء السباحة أو الغوص للتحرز من دخول الماء إليها لمن يرى أنهما منفذان الى الجوف وفي السباحة يدخلها الماء "[4]

---

(١) " فتاوي الصيام " ص ٤٥ .

(٢) صحيح البخاري ٣/ ٣٨ وصحيح مسلم ١١٠٩ .

(٣) رواه أبو داود ١/ ٥٢٢ بسند صحيح .

(٤) انظر " الصيام بين السائل والمجيب " ص٩٧ .

الفصل الحادي والعشرون

الفم .. والصيام

استعمال ما يزيل رائحة الفم للصائم :

بعض الناس لهم رائحة فم كريهة ***(Halitosis)*** • وأكثر أسباب رائحة الفم الكريهة هي التدخين ، وتناول الثوم أو البصل أو إهمال نظافة الفم والأسنان .

أما الإمساك واضطراب الهضم ، فلا يسببان رائحة كريهة في الفم وقد يكون سبب تلك الرائحة التهاب في الجيوب ، أو بعض أمراض الرئة كتوسع القصبات ***Bronchiectasis*** .

وقد سئل فضيلة الشيخ عبد العزيز بن باز هذا السؤال :

" يوجد في الصيدليات معطر خاص للفم وهو عبارة عن بخاخ، فهل يجوز استعماله خلال نهار رمضان لإزالة الرائحة من الفم؟ فأجاب فضيلته:

" لا نعلم بأساً في استعمال ما يزيل الرائحة الكريهة من الفم في حق الصائم وغيره إذا كان ذلك طاهراً أو مباحاً . "[١]

حكم السواك في رمضان :

سئل الشيخ محمد بن صالح العثيمين عن حكم السواك في رمضان وأن هناك من يتحرز من السواك في رمضان خشية فساد الصوم ، فهل

---

(١) " فتاوى الشيخ عبد العزيز بن باز "

هذا صحيح ، وما هو الوقت المفضل للسواك في رمضان ؟

فأجاب : " التحرز من السواك في نهار رمضان أو في غيره من الأيام التي يكون فيها الانسان صائماً لا وجه له ، لأن السواك سنة ، فهو كما جاء في الحديث الصحيح مطهرة للفم ، ومرضاة للرب . ومشروع متأكد عند الوضوء ، وعند الصلاة ، وعند القيام من النوم ، وعند دخول المنزل أول ما يدخل ، في الصيام ، وفي غيره ، وليس مفسداً للصوم إلا إذا كان السواك له طعم وأثر في ريقك ، فإنك لا تبتلع طعمه ، وكذلك لو خرج بالتسوك دم من اللثة ، فإنك لا تبتلعه ، وإذا تحرزت في هذا فإنه لا يؤثر في الصيام شيئاً"[1]

ما حكم فرشاة ومعجون الأسنان ؟

سئل فضيلة الشيخ عبد الله الجبرين : هل يجوز لي تفريش أسناني بالمعجون ، وإذا كان يجوز هل الدم اليسير الذي يخرج من الأسنان حال استعمال الفرشاة يفطر ؟

فأجاب :

لا بأس بعد الإمساك بدلك الأسنان بالماء والسواك وفرشاة الأسنان وقد كره بعضهم استعمال السواك للصائم بعد الزوال ، لأنه يذهب خلوف فم الصائم، ولكن الصحيح أنه مستحب أول النهار وآخره ، وأن استعماله لا يذهب خلوف الفم ، وإنما ينقي الأسنان والفم

---

(١) " فتاوى الصيام " ص٣٩ .

من الروائح والبخر وفضلات الطعام ، فأما استعمال المعجون فالأظهر كراهته لما فيه من الرائحة ولأنه له طعم قد يختلط بالريق ، لايؤمن ابتلاعه فمن احتاج اليه استعمله بعد السحور قبل وقت الإمساك . فإن استعمله نهارا وتحفظ عن ابتلاع شيئ منه فلا بأس بذلك للحاجة . فإن خرج دم يسير من الأسنان حال تدليكها بالفرشاة أو السواك لم يحصل به الأفطار "[1] .

وسئل فضيلة الشيخ عبد العزيز السيروان عن حكم فرشاة معجون الأسنان فأجاب : طالما أنه لا يصل شئ من المعجون أو الدم النازف من الفرشاة الى الجوف فلا مانع فيها ، ولا يفسد صوم الصائم ، ولكن ينصح الصائم بالاحتراس ، فإن تسرب شيئ مهما كان قليلاً فإنه يفسد الصيام . ولذلك كان الأفضل استعمال الفرشاة والمعجون بعد السحور وقبل الفجر إحتياطاً في الدين وحفاظاً على الصيام "[2]

خلع الضرس أثناء الصيام :

سئل فضيلة الشيخ عبد العزيز السيروان ما يأتي :

" إذا اشتد ألم الضرس بصائم واضطر إلى خلعه ، ووضع الدواء المسكن موضع الألم ، أيفطر أم لا ؟ .

فأجاب : " إذا لم يصل شئ من الدم أو الدواء إلى الجوف فلا

---

(١) " فتاوى الصيام " ص٤٠

(٢) " الصيام بين السائل والمجيب " ص٩٦

يفطر ، كذلك إن لم يخلعها ووضع عليها مسكناً ، ووجد طعمها في فمه لكن لم يدخل الى الجوف فلا يفطر لأن طعم الأدوية وريح العطر في الحلق لا يفطر "[1] .

شم الروائح العطرية عمداً أو رائحة الأطعمة أثناء الصيام :

يقول فضيلة الشيخ عبد العزيز السيروان :

" لا يفسد شم الروائح العطرية أو روائح الأطعمة عمداً الصيام ، لأن المراد بالصوم أن يدخل شيئاً منها الى الجوف . والرائحة مثل الهواء والتنفس لا عبرة لها . علماً أنه قد قال بعض العلماء بكراهة تعمد شم الروائح الطيبة مبالغة في الإحتياط وتنزيهاً للصوم عن الشهوات ، فهي تفتح الشهية ، وتضعف المقاومة لتأثير الطعام والشراب "[2]

حكم نبش الأذن بعود أو إدخاله فيها :

جاء في كتاب " الفقه الاسلامي وأدلته " : " ولا يفطر عند الجمهور بنبش الأذن بعود أو إدخاله فيها ، ويفطر به عند الشافعية "[3] .

---

(١) الصيام بين السائل والمجيب ص٩٥

(٢) المرجع السابق ص٩٦

(٣) الفقه الاسلامي وأدلته ٢/ ٦٧٨

الفصل الثاني والعشرون

وصايا عامة للصائمين

(١) عجل بالإفطار :

أوصى رسول الله ﷺ بالتعجيل بالإفطار فقال :

" لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر "[١]

ويكمن وراء ذلك فوائد طبية وآثار صحية ونفسية هامة للصائمين فالصائم الذي يصوم مدة طويلة في اليوم قد تصل الى ١٨ ساعة يومياً (وذلك باختلاف الزمان والمكان) ، يكون في أمس الحاجة الى ما يعوضه عما فقد من ماء وطاقة خلال النهار فتعجيل الفطر يذهب شعور الظمأ ، ولا سيما في أوقات الحر الشديد . وهو أيضاً في حاجة شديدة الي الطاقة الحرارية بدلاً من التي فقدها ويأخذ هذه الطاقة من المواد الغذائية المختلفة

والتأخير في الإفطار يؤدي الى زيادة إنخفاض نسبة سكر الدم ، مع حدوث هبوط عام ، إضافة الى مزيد من الإحساس بالظمأ والجوع . وفي هذا تعذيب نفسي تأباه الشريعة السمحاء .

﴿ *يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر* ﴾

وقد ثبت بإسناد صحيح عن عمرو بن ميمون الأودي قال :

---

(١) متفق عليه .

كان أصحاب محمد ﷺ أسرع الناس إفطاراً ، وأبطأهم سحوراً

(٢) إفطر على رطبات أو بضع تمرات أو ماء :

قال رسول الله ﷺ :

" إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ، فإنه بركة ، فإن لم يجد تمراً فالماء ، فإنه طهور "[١].

وعن أنس رضي الله عنه : " أن النبي ﷺ كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات ، فإن لم تكن رطبات فتميرات ، فإن لم تكن تميرات حسا حساوات من الماء "[٢].

إن وراء السنة النبوية المطهرة ، إرشاد طبي وفوائد صحية وحكماً عظيمة فقد اختار رسول ﷺ هذه الأطعمة دون سواها لفوائدها الصحية الجمة ، وليس فقط لتوافرها في بيئته الصحراوية .

وعندما يبدأ الصائم في تناول إفطاره ، تتنبه الأجهزة ، ويبدأ الجهاز الهضمي عمله ، وخصوصاً المعدة التي تريد التلطف بها ، ومحاولة إيقاظها باللين .

والصائم يكون بحاجة شديدة الى مصدر سكري سريع ، يدفع عنه الجوع ، مثلما يكون في حاجة الى الماء .

---

(١) رواه أبو داود والترمذي وإبن ماجه وابن حبان

(٢) رواه أبو داود والترمذي وقال الترمذي حديث حسن صحيح .

وأسرع المواد الغذائية التي يمكن إمتصاصها ووصولها الى الدم هي المواد السكرية . وخاصة تلك التي تحتوي السكريات الأحادية أو الثنائية (الجلوكوز أو السكروز) لأن الجسم يستطيع امتصاصها بسهولة وسرعة وخلال دقائق معدودة ، ولا سيما إذا كانت المعدة والأمعاء خالية كما هي الحال في حالة الانسان الصائم .

ولو بحثت عن أفضل ما يحقق هذين الهدفين معاً (القضاء على الجوع والعطش) ، فلن تجد أفضل مما جاءت به السنة المطهرة ، حينما تحث الصائمين على أن يفتتحوا إفطارهم بمادة سكرية حلوى غنية بالماء مثل الرطب ،أو منقوع التمر في الماء .

وقد وجد من التحاليل الكيمائية والبيولوجية أن الجزء المأكول من التمر يساي ٨٥٪ - ٨٧٪ من وزنه . وأنه يحتوي على ٢٠ -٢٤٪ ماء ، ٧٠-٧٥٪ سكريات ، ٢ - ٣٪ بروتين ، ٥ ,٨٪ ألياف ، وأثر زهيد جداً من المواد الدهنية .

كما أثبتت التحاليل أيضاً أن الرطب يحتوي على ٦٥-٧٠٪ ماء ، وذلك من وزنه الصافي ، ٢٤-٥٨٪ مواد سكرية ، ١ ,٢ -٠ ,٢ ٪ بروتين، ٢ ,٥٪ الياف ، وأثر زهيد من المواد الدهنية .

وكان من أهم نتائج التجارب الكيميائية والفسيولوجية وعلم التغذية النتائج الأتية :

١- إن تناول التمر أو الرطب عند بدء الإفطار يزود الجسم بنسبة كبيرة من المواد السكرية فتزول أعراض نقص السكر ويتنشط الجسم .

٢- إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام يجعلهما قادرين على إمتصاص هذه المواد السكرية البسيطة بسرعة كبيرة .

٣- إن إحتواء التمر والرطب على المواد السكرية في صورة كيميائية بسيطة يجعل عملية هضمها سهلاً جداً ، فإن ثلثي المادة السكرية الموجودة في التمر تكون على صورة كيميائية بسيطة ، وبذا يرتفع مستوى سكر الدم في وقت وجيز .

٤- إن وجود التمر منقوعاً بالماء وإحتواء الرطب على نسبة مرتفعة من الماء (٦٥ - ٧٠٪) يزود الجسم بنسبة لا بأس بها من الماء ، فلا يحتاج لشرب كمية كبيرة من الماء عند بدء الإفطار .

٥- إن الرطب والتمر يحتويان على كميات زهيدة جداً من الدهون ، وبالتالي فإن هضم الرطب والتمر لا يحتاج للساعات الطويلة التي يحتاجها هضم المواد الدهنية . وكذلك الحال بالنسبة للبروتينات ، فإن المعدة تستغرق وقتاً طويلاً في هضمها ، وإن كان أقصر من هضم الدهون . ولما كان الرطب والتمر يحتويان على نسبة ضئيلة من المواد البروتينيه (٢-٣٪) فإنهما يهضمان بسرعة .

٦- يحتوي كل من الرطب والتمر على كثير من المعادن والفيتامينات ، وفي الإفطار عليهما تأمين لجزء لا بأس به من حاجة الجسم اليومية لهذه المعادن والفيتا مينات [١]

---

(١) للمزيد من التفاصيل أنظر كتابنا " الأسودان " التمر والماء وهو من إصدار دار المنارة بجدة .

٧- يحتوي الرطب والتمر على كمية عالية من الألياف ، مما يقي من الأمساك، ويعطي إحساساً بالإمتلاء فلا يكثر الصائم من تناول أنواع الطعام . هذا بالإضافة الى الفوائد الأخرى للألياف[١] .

٨- إن وجود الفركتوز بنسبة عالية في سكر التمور له من الفوائد الشيء الكثير حيث يدخل في غذاء مرضى السكر ، وفي السيطرة على السمنة وتسوس الأسنان .

٩- إن المعدة بعد راحتها في الصيام لمدة ١٢ - ١٧ ساعة تقريباً تحتاج إلى مواد غذائية بسيطة تنبهها تنبيهاً رقيقاً لتبدأ عملها دون ارهاق ولا شك أن التمر أو الرطب يعتبران خير مثال على تلك المواد السكرية البسيطة .[٢]

وفي الحالات التي لا يجد فيها المسلم رطباً ولا تمراً ، فليفطر على ماء ، كما كان يفعل رسول الله ﷺ . وقد نظم شمس الدين المقدسي في " عقد الفرائد وكنز الفوائد " أركان الإسلام والعبادات شعراً، ومما جاء فيه :

ويشرع فطر التمر والما لفقده
وتعجيلُ فطرٍ والسحورُ فبعِّدِ

---

(١) من شاء التوسع في هذا الموضوع فلينظر كتابنا "كيف تتخلص من الامساك" وقد أصدرته دار القلم بدمشق ودار البشير بجدة .

(٢) عن كتاب "رمضان والطب" للدكتور أحمد عبد الرؤوف هاشم، "والصيام بين الطب والإيمان " للدكتور علي أحمد الشحات بتصرف .

ويمكن أن يكون الماء في صورة عصائر فواكه مثل عصير الليمون أو البرتقال أو العنب أو أية فاكهة متوفرة خلال شهر الصيام ، أو عصير المشمش أو منقوع التين أو القمر الدين ، أو ملعقة عسل في كوب ماء .

وكل هذه الأطعمة تمد الجسم بالماء والسكريات بنسبة مرتفعة ، وتنبه خلايا المعدة والأمعاء لتزيد من عصارتها وخمائرها .

وإذا لم تتواجد هذه العصائر والأطعمة ، فإن الحساء الدافئ (الشوربة) يُعدُّ مصدراً هاماً للماء ، وإحدى صوره الطبيعية ، وهو من المنبهات القوية للمعدة لكي تبدأ عملها بعد فترة الصيام . وينصح بألا يكون الحساء (الشوربة) ساخناً جداً حتى لا يؤذي الفم أو المرئ أو المعدة

(٣) الفطر على مرحلتين ؟

من سنة رسول الإنسانية (ﷺ) أنه كان يعجل فطره ، ويعجل صلاة المغرب حيث كان يقدمها على إكمال طعام إفطاره .

ووراء هذا الأدب النبوي حكمة وفائدة طبية :

١- إن صلاة المغرب عقب تناول القليل من الطعام في صورة رطبات أو تمرات أو عصير فاكهة . . . الخ ، تعتبر فترة زمنية معقولة (١٠-١٥دقيقة) التي تستغرقها الصلاة . ويمكن للمعدة والأمعاء خلالها امتصاص المادة السكرية . ويكون معدل الامتصاص أسرع حينما تكون المعدة والأمعاء خاليتان من الطعام منه في حالة امتلائهما به ، وبذلك يأخذ سكر الدم في الارتفاع مما يؤدي الى

عودة نشاط الجسم وحيويته بمعدل أسرع وفي وقت أقصر .

٢- إن إرتفاع سكر الدم (ما بين ١٢٠ -١٨٠ ملغ/ ١٠٠ مل) خلال فترة زمنية قصيرة يساعد على زوال الشعور بالجوع . وحين يعود المسلم من الصلاة لإكمال فطره فإنه لن ينقضَّ على الطعام بنهم وشراهه وإنما سيأكل قدراً معقولاً وكمية أقل .

٣- إن دخول كمية بسيطة من الطعام للمعدة ثم تركها فترة دون إدخال طعام آخر عليها يعد منبهاً بسيطاً للمعدة والأمعاء للقيام بوظائفها وفي ذلك فائدة كبرى لصحة الإنسان . فمن مبادئ الصحة العامة ألا تأكل كمية كبيرة من الطعام على المعدة الخالية دون تنبيهها وإعدادها لذلك .

٤- إن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة يؤدي الى انتفاخ المعدة والإقلال من معدل إفراز عصارتها ، وحدوث تلبك معدي ومعوي ، وعسر في الهضم يتظاهر بحس الانتفاخ وألم تحت الضلوع في الجانبين وغازات في البطن وتراخ في الحركة وقد يحدث ضيق في التنفس .

٥- إن الجهاز الهضمي ، في حالة عمله ، يسحب كمية كبيرة من الدم ، مما يؤدي الى الاحساس بالفتور والميل الى الراحة ، لأن الدم يسحب من الأعضاء الهامة كالمخ والعضلات ، وخاصة لدى تناول الوجبات بكمية كبيرة ، أو كانت تلك الوجبات تحتوي علي

كمية كبيرة من المواد الدسمة التي تستغرق وقتاً طويلاً في هضمها (٦-٩ساعات) .

٦- من فوائد الصلاة الصحية أنها مجهود بدني بسيط منتظم الإيقاع ، وبخاصة حركات الركوع والسجود ، فإن المصلي يضغط على المعدة والأمعاء فيحدث تنشيط لحركتهما ، وفي ذلك تنبيه لهما ليبدءا عملهما بعد صلاة المغرب عند إكمال الإفطار .

٧- إن وضوء المسلم وصلاته في جو رمضان التقي الورع ، ومع إقباله على الإفطار يشعر المسلم براحة القلب ، وسكينة النفس وسلامة الضمير ، ويبعد عنه القلق والتوتر النفسي والإرهاق العصبي ، وفي ذلك شفاء للأمراض الباطنية الناجمة عن أسباب نفسية [(١)] قال رسول الله ﷺ :

" للصائم فرحتان فرحة حين يفطر ، وفرحة حين يلقى ربه " [(٢)]

(٤) اشرب قليلاً .. وعلى فترات :

ينصح الصائم بعد الأفطار أن يشرب كميات قليلة من الماء وعلى فترات بدلاً من شرب كمية كبيرة من الماء خلال وقت قصير . ويفضل تجنب شرب الماء المثلج الكثير .

---

(١) عن كتاب " الصيام بين الطب والإيمان " للدكتور على أحمد الشحات و" رمضان والطب " ؛ للدكتور أحمد هاشم "بتصرف " .

(٢) رواه الترمذي . (صحيح الجامع الصغير ٥١٨٣)

(٥) تجنب التوابل والشطة والبهارت والمخللات :

يستحسن تجنب الفلفل والشطة والبهارات قدر الإمكان ، فقد تهيج غشاء المخاطي للمعدة ، وتؤدي الى إرتفاع حموضة المعدة .

كما يستحسن الإقلال من المخللات وخصوصاً عند المصابين بارتفاع ضغط الدم وقصور (هبوط) القلب بسبب غناها بأملاح الصوديوم .

(٦) طبق من سلطة على وجبة الإفطار :

ينصح الصائم بتناول طبق من السلطة الخضراء فهي بلا شك غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف التي هي ضرورية للجسم . والغذاء الغني بالألياف يمنع حدوث الإمساك ، ويساعد على إنقاص الوزن وهو الطعام الصحي للجسم .

(٧) تجنب المقالي والمسبكات :

فالطعام المقلي يحول الدهون الى دهون صعبة الهضم ، وأكثر إرهاقاً للجهاز الهضمي . ويستحسن تجنب المقالي خصوصاً عند المصابين بارتفاع كولسترول الدم .

وأما المسبكات التي يجرى إعدادها باستعمال الصلصات والتوابل والدهون وأشياء مختلفة ، فهي تركيبة معقدة ترهق المعدة . وهي تمكث في المعدة زمناً طويلاً ، مما يؤدي إلى الاحساس بتلبك الأمعاء والحرقة وعسر الهضم، وخصوصاً عند الإكثار منها .[1]

---

(١) عن مقال " ثلاثون وصية حول مائدة رمضان الصحية " . للدكتور فوزي عبدالقادر الفيشاوي مجلة الفيصل العدد ٢٠٧ .

(٨) تجنب الإفراط في الطعام.. وإتخام المعدة بشتى الأصناف:

ليس هناك أدنى شك في أن الإفراط في الطعام والمشروبات عند الإفطار مدعاة لمشاكل هضمية وبدنية تبدأ فور الانتهاء من الطعام، وقد تستمر لأيام بل شهور عديدة.

هذا إضافة الى الشعور بالخمول والكسل والنعاس، حيث يتجه قسم كبير من الدم الى الجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم، على حساب كمية الدم الواردة الى أعضاء حيوية في الجسم وأهمها المخ

يقول الشاعر معروف الرصافي وهو يصف بعض الصائمين الذين يتهافتون على الطعام غير مبالين بالعواقب:

طعام الناس أعجب ما أحبُّوا ... فمنه حياتهم وبه الحِمامُ[1]
يقودهم الزمام إلى المنايا ... وما غير الطعام لهم زمام
وأعجب منه أن الناس راموا ... تنوعه ألا بئس المرام
حذار حذار من جشع فإني ... رأيت الناس أجشعها اللئام
وأغبى العالمين فتى أكول ... لفطنته ببطنته انهزام
ولو أني استطعت صيام دهري ... لصمت فكان ديدني الصيام
ولكن لا أصوم صيام قوم ... تكاثر في فطورهم الطعام
فإن وضح النهار طووا جياعاً ... وقد نهموا إذا اختلط الظلام

---

(١) الحِمامُ: قضاء الموت وقدره.

وقالــوا يـا نهــار لئــن تُجـعنا	فـإن الليــل منــك لنا إنتـقـــام
ونامـــوا متخمين علــى امتـلاء	وقـــد يتـجـشـؤون وهـــم نـيام
فقـل للصــائمـين أداء فـــرض	ألا مـا هكـذا فـرض الصـيـــام

(٩) تجنب النوم بعد الآفطار :

قد يضطر المفرطون في الطعام ، بما ينتابهم من كسل وخمول بعد الإفطار للنوم في ذلك الوقت . والواقع أن النوم بعـد وجـبة دسـمـة كبيرة قـد يزيد الطين بلة . والنصيحـة المثلى هي الاعـتدال في الطعام والاسترخاء قليلاً عـقب الإفطار ثم النهوض لصلاة العشاء والتراويح فهي رياضة بدنية تعيد للجسد نشاطه وحيويته وتساعد في التخلص مما زاد عن الجسم من حريرات .

(١٠) لا تدخن على معدة فارغة وتجنب التدخين بعد الأفطار :

من الصائمين المدخنين من ينتظر وقت الإفطار بفارغ الصبر ، فيبدأ فطره بسيجارة ومعدته خاوية من الطعام .

ومن المعلوم طبيـاً أن التـدخين يسـبب اضـطراباً للمـعــدة ويؤهب لحدوث قرحة فيها ، إضافة الى أنه يقلل من الشهية للطعام .

(١١) الاعتدال في القهوة والشاي :

قد يؤدي الإفراط في شرب القهوة والشاى إلى حدوث الأرق ، بسبب ما تحويه القـهـوة والشـاي من الكافئين - وهناك من الناس من لا يسبب له شرب القهوة أرقاً . . ومع ذلك ينصح بعدم الإفراط فيهما ،

فقد يؤدي ذلك إلى الخفقان عند البعض كما ينصح بعدم الإفراط فيهما عند المرضى المصابين بجلطة في القلب .

(١٢) إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم فاحترس من العرقسوس :

فالعرقسوس شراب غني بالصوديوم مما قد يزيد من حبس السوائل في الجسم وارتفاع ضغط الدم عند المصابين بهذا المرض .

وقد نشرت حالة واحدة في الأدب الطبي لمريض أصيب بنقص شديد في البوتاسيوم بعد تناول كميات كبيرة من عرق السوس . ومن هنا يحذر الأطباء المرضى الذين يتناولون المدرات البولية من الإفراط في تناول عرق السوس ، فكلاهما يمكن أن ينقص بوتاسيوم الدم[١] .

(١٣) احترس من الكنافة والقطائف والحلويات :

الكنافة والقطائف من المأكولات التي يقبل عليها الناس في رمضان، فلا تكاد تخلو موائد الصائمين منهما .

وقد قيل أن أول من قدمت له من العرب هو معاوية بن أبي سفيان زمن ولايته للشام ، كطعام للسحور لتدرأ عنه الجوع الذي كان يحسُّ به .

قال ابن فضل الله في المسالك : " كان معاوية يجوع في رمضان

---

(١) Aust - N- Z - J . Med 1989 , 19:365 - 7 .

جوعاً شديد فشكا ذلك الى محمد بن أتال الطبيب ، فأشار عليه باتخاذ الكنافة ، فكان يأكلها في السحور فهو أول من اتخذها " . وقد شغلت الكنافة والقطائف الشعراء والأدباء منذ جاءت دولة بني أمية حتى إن الحافظ جلال الدين السيوطي ألفَّ كتاباً أسماه " منهل اللطائف في الكنافة والقطائف " جمع فيه كثيراً مما قاله الشعراء في هذا المجال .

وكما تغنَّى ابن زيدون بحب ولادة ، وهام جميل بحب بثينة ، وتدله الأحنف في عشق موز ، أحبَّ أبو الحسين يحيى الجزار الكنافة وتغنى بها ، وهو يرى في الكنافة والقطائف لذة أعذب وأحلى من لثم المراشف وشم المعاطف :

تالله ما لثم المراشفْ   كلا ولا شَمُّ المعاطف
بألذَّ وقعاً في حشا   ي من الكنافة والقطائف

ولا تسرفن يا أخي في أكل حلويات رمضان من الكنافة والقطائف وأشباهها ولا تقولن كما يقول جحطة البرمكي في بخيل دعاه لأكل قطائف شهر رمضان :

دعاني صديق لي لأكل القطائف   فأمعنت فيها آمناً غير طائف
فقال ، وقد أوجعت بالأكل قلبه   رويدك مهلاً فهي إحدى المتالف
فقلت له : ما إن سمعنا بها لك   ينادى عليه يا قتيل القطائف

ويكفي أن تعلم أن قطعة الكنافة التي تزن مائة جرام تعطي من الحريرات أكثر ما يعطيه رغيف من الخبز أي حوالي ٤٠٠ - ٥٠٠ سعراً

حرارياً . وتعطي كمية مماثلة من البقلاوة حوالي ٥٥٠ سعراً حرارياً إضافة الى أن هذه الأغذية بطيئة الهضم فيستحسن عدم الإفراط فيها وينصح بتجنبها عند البدينين والمصابين بمرض السكر أو ارتفاع دهون الدم

(١٤) تسحروا فإن في السحور بركة :

لقد أوصى رسول الله ﷺ بالسحور فقال حديثه المشهور (تسحروا فإن في السحور بركة) .

ولا شك أن وجبة السحور ، وإن قلَّت ، مفيدة في منع حدوث الصداع أو الإعياء أثناء النهار ، كما تمنع الشعور بالعطش الشديد . وفي وجبة السحور يستكمل الجسم حاجاته الأساسية من الغذاء وإذا لم يتسحر الصائم يضطر الجسم لسحب مخزون الجليكوجين من الكبد وتحويله الى سكر الغلوكوز .

وحث رسول الله ﷺ على تأخير السحور : " ما تزال أمتي بخير ما عجلوا الإفطار وأخَّروا السحور " .[1]

وفي تأخير السحور إعطاء فرصة كافية للجهاز الهضمي ليكمل هضم طعام الإفطار بكفاءة ويسر . فالمواد السكرية والنشوية تحتاج عادة إلى ١ - ٣ ساعات لهضمها ، أما هضم البروتينات فيستلزم ما بين ٣ - ٥ ساعات . وهضم الدهون يحتاج لفترة أطول تترواح ما بين ٤ - ٧ ساعات

(١) رواه البخاري ومسلم .

وينصح أن تحتوي وجبة السحور على أطعمة سهلة الهضم كاللبن الزبادي والخبز والعسل والفواكه وغيرها .

وفي الحديث الشريف :

" إن بلالاً يؤذِّن بليل فكلوا وأشربوا حتى يؤذِّن ابن أم مكتوم "(١)

وممن أشتهروا بالتسحير : الزمزمي في مكة ، وأبو نقطة في بغداد .

كان الأول يتولى التسحير وهو في صومعته بأعلى المسجد ، ومعه أخوان صغيران يحاورانه ويقاولانه : " تسحروا غفر الله لكم "

" تسحروا فإن في السحور بركة "

فيردد الطفلان ما قال . وفي كل مرة ينادي بهذا النداء ، ثم يرخي طرف حبل جمعه في يده ، فيتدلى منه قنديلان كبيران معلقان في أعلى الصومعه ، فمن لم يسمع نداء التسحير يبصر بالقنديلين يهبطان ، فإذا لم يبصرهما علم أن وقت السحور قد فات .

أما (أبو نقطة) فقد كان يوقظ الخليفة الناصر في بغداد ، وقد عرف ما يقال في التسحير أيامه (بالقوما) من قوله : " نياماً قوما ، قوما للسحور "

وأول من صاح في مصر بالتسحير هو (عنبسة بن إسحاق) والي مصر في سنة ٢٣٨هـ . ويؤثر عنه أنه كان يذهب على قدميه من مدينة العسكر في الفسطاط الى جامع عمرو بن العاص . وكان ينادي بنفسه على الناس بالسحور .

أما عن التسحير خارج الجامع ، فيذكرون أن أول من سحَّر على

---

(١) متفق عليه .

الطبلة هم أهل مصر ، وكان أهل الأسكندرية وبعض البلاد العربية كاليمن والمغرب يسحرون بدق الأبواب بالنبابيت . أما أهل الشام فكانوا يطوفون على البيوت يسحرون بالعزف على العيدان والطنابير .

ومن تقاليد رمضان وعاداته في الجيل الماضي أن يمر المسحراتي بطبلة منشداً المواعظ محيياً سكان الحي منادياً عليهم بأسمائهم .

(١٥) وصايا لتجنب الإحساس بالعطش ؟

١- تجنب الأغذية شديدة الملوحة ، لأنها تزيد من الشعور بالظمأ ومن احتياجات الجسم الفيسيولوجية من الماء .

٢- أكثر من تناول الفواكهة والسلطات .

٣- تجنب الحوادق والتوابل ، وجميع الأطعمة المسبكة في السحور ، لأنها تحتاج الى شرب المياه ، وتؤدي الى الشعور بالعطش .

٤- تجنب استعمال الأغذية المحفوظة .

٥- ابتعد عن الوجبات السريعة التحضير .

٦- عليك بالاعتدال في استهلاك الأغذية والمشروبات الغنية بالسكريات المركزة ، لأن توفر السكريات في الأمعاء يعمل على سحب السوائل من خلايا الجسم الى الأمعاء مما قد يسبب الإسهال وبالتالي يفقد الجسم نسبة من السوائل .

٧- عليك بالاعتدال في استهلاك الأغذية الغنية بالبروتين ، لأنها تزيد من كميات الماء المفرز في البول .[١]

---

(١) المجلة الطبية السعودية العدد ٨١ يناير ١٩٩٤م .

٨- إشرب كمية كافية من الماء مع عدم المبالغة في ذلك .
٩- استعمل الخل أو الليمون على السلطة وتجنب وضع الملح عليها .

(١٦) وصايا لتجنب الإمساك :

١- تناول الأطعمة ذات الألياف النباتية والموجودة في السلطات والفواكه والبقول .
٢- استبدل بالحلويات الرمضانية أنواعاً من الفواكه .
٣- تناول ما تحتاجه من الماء والسوائل بين فترتي الإفطار والسحور.
٤- إحرص على أداء الأنشطة الحركية المعتادة

(١٧) وصايا لتجنب الجوع أثناء الصيام :

١- إحرص على تناول وجبة السحور لتزويد الجسم برصيد غذائي أثناء النوم .
٢- أخِّر موعد السحور قدر الإمكان لتأجيل الشعور بالجوع أثناء الصيام .
٣- اخترْ الأغذية الغنية بالألياف .
٤- تجنب الإفراط في تناول السكريات .

الفصل الثالث والعشرون

حوادث الطرق . . في رمضان

حوادث السيارات مشكلة كبيرة في منطقة الخليج ، فكما يقول الاستاذ الدكتور محمد يحيى الشهري (عميد كلية الطب في أبها) واستشاري الجراحة العامة فإنه يموت في المملكة العربية السعودية بسبب الحوادث أكثر مما يموت من أمراض القلب والسرطان مجتمعين .

والمشكلة الكبرى أن تلك الحوادث تختطف الشباب في سن العمل والإنتاج . وفي الغرب تعتبر المسكرات والثلوج وانزلاق السيارات على الطرقات أهم أسباب حوادث السيارات . أما هنا في المملكة ، فهذه الأسباب غير موجودة والحمد لله .

وأكثر أسباب الحوادث هنا هي السرعة وعدم التقيد بأنظمة المرور . وكذلك عدم الالتزام بربط حزام الأمان . كما أن البعض يترك أولاده الصغار - دون السن القانونية - يقود سيارته . والبعض يترك أطفاله يتحركون من مكان لآخر داخل السيارة .[1]

فالالتزام بحزام الأمان ، ومنع الأطفال من الجلوس في المقعد الأمامي يساعد في التخفيف من خطورة الحوادث وشدتها حسب

---

(١) عن برنامج " Ramadn and Health " وقد قدم في التلفزيون السعودي في شهر رمضان ١٤١٤هـ .

الإحصائيات العلمية التي أجريت في أمريكا وأوربا ٠

وقد أكدت الإحصائيات العلمية بما لايدع مجالاً للشك - أن الالتزام بحزام الأمان ، ومنع الأطفال من الجلوس في المقعد الأمامي يخفف بصورة واضحة من خطورة الحوادث ومشاكلها وينبغي تعويد الأطفال على الالتزام بالحزام وهم في المقعد الخلفي ، وتنشئة الطفل على التقيد بالنظام أمر جوهري يحسُّ بأهميته وفائدتة في الكبر ٠

يقول الشاعر :

وينشأ ناشئ الفتيان منا   على ماكان عوَّده أبوهُ

وقد نشرت مجلة ***Journal of Royal Society of health*** في شهر ديسمبر عام ١٩٩٢م دراسة من دولة الأمارات العربية المتحدة جاء فيها : أن حوادث السيارات هي ثاني أهم سبب للموت هناك . فقد أجريت دراسة على ١١٩٧ شخصاً أدخلوا المستشفى بإصابات ناجمة عن حوادث السيارات وكان معظمهم من الرجال دون الخامسة والثلاثين من العمر ٠

وكان معدل الإصابات في رمضان أعلى بقليل من بقية الأشهر وتبين أن السرعة الزائدة كانت السبب الأهم وراء تلك الحوادث وحدث معظم الحوادث ما بين الساعة الثامنة والثانية بعد الظهر وحدثت إصابات الرأس في ٤٠٪ من المصابين ٠

ويدعو الباحثون إلى ضرورة الانتباه إلى تلك المشكلة الخطيرة في

منطقة الخليج وإلى ضرورة التقيد بالسرعة القصوى أثناء القيادة والالتزام بقواعد السير الدولية .[1]

هل تزداد الحوادث في رمضان ؟

أظهرت إحصائية حديثة من المملكة العربية السعودية أن نسبة حوادث السيارات في رمضان ، وخاصة في الأيام العشرة الأخيرة وقرب العيد ، تزداد نسبة ٧٠٪ على معدل الحوادث في الأشهر الأخرى من السنة .

وكثير من الناس من لا ينام نوماً كافياً في رمضان ، ثم يسافر بعضهم للعمرة لساعات عديدة ، فيقوم بمناسك العمرة ، ويعود أدراجه إلى بلده دون راحة أو نوم وهذا أمر غير معقول ، وهو أحد أسباب ازدياد الحوادث في العشر الأخير من رمضان[2] .

---

(١) J. R. So. Health 1992 , 112 : 273 - 6 .

(٢) عن مقابلة أجراها التلفزيون السعودي مع عميد كلية الطب في أبها الاستاذ الدكتور محمد يحيى الشهري (رمضان ١٤١٤هـ) .

الفصل الرابع والعشرون

المريض . . والصيام في القرآن

قال تعالى : ﴿ *فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر* ﴾ .

قال القرطبي في تفسيره : " للمريض حالتان : إحداهما : ألا يطيق الصوم بحال ؛ فعليه الفطر واجباً . الثانية : أن يقدر على الصوم بضرر ومشقة ؛ فهذا يستحب له الفطر ولا يصوم إلا جاهل . قال ابن سيرين : متى حصل الإنسان في حال يستحق بها اسم المرض صح الفطر ، قياساً على المسافر لعلة السفر ، وإن لم تدع إلى الفطر ضرورة . قال طريف بن تمام العطار دي : دخلت على محمد بن سيرين في رمضان وهو يأكل ؛ فلما فرغ قال : إنه وجعت أصبعي هذه . وقال جمهور من العلماء : إذا كان به مرض يؤلمه ويؤذيه أو يخاف تماديه أو يخاف تزيّده صح له الفطر . قال ابن عطية : وهذا مذهب حذّاق أصحاب مالك وبه يناظرون . وأما لفظ مالك فهو المرض الذي يشق على المرء ويبلغ به . وقال ابن خُوَيْز مَنْداد : واختلفت الرواية عن مالك في المرض المبيح للفطر ؛ فقال مرّة : هو خوف التلف من الصيام وقال مرّة : شدة المرض والزيادة فيه والمشقة الفادحة . وهذا صحيح مذهبه وهو مقتضى الظاهر ؛ لأنه لم يخصّ مرضاً من مرض فهو مباح في كل مرض ، إلاما خصه الدليل من الصداع والحمى والمرض اليسير الذي لا كلفة معه في الصيام . وقال الحسن : إذا لم يقدر من المرض على الصلاة قائماً أفطر ؛ وقاله

النَّخعيّ . وقالت فرقة : لا يُفطر بالمرض إلا من دعته ضرورة المرض نفسه إلى الفطر ، ومتى احتمل الضرورة معه لم يفطر . وهذا قول الشافعي رحمه الله تعالى •

قلت : قول ابن سيرين أعدل شيء في هذا الباب إن شاء الله تعالى . قال البخاري : اعتللتُ بنَيْسابور علة خفيفة وذلك في شهر رمضان ؛ فعادني إسحاق بن راَهْوَيْه في نفر من أصحابه فقال لي : أفطرت يا أبا عبد الله ؟ فقلت نعم . فقال : خشيت أن تضعف عن قبول الرخصة . قلت : حدثنا عبدان عن ابن المبارك عن ابن جريج قال قلت لعطاء : من أي المرض أفطر ؟ قال : من أي مرض كان ، كما قال الله تعالى : ﴿ ***فمن كان منكم مريضاً*** ﴾ قال البخاري وهذا الحديث لم يكن عند اسحاق •

وقال أبو حنيفة : إذا خاف الرجل على نفسه وهو صائم إن لم يفطر أن تزداد عينه وجعاً أو حُمَّاه شدة أفطر [1] •

وقال الفخر الرازي في التفسير الكبير :

" اختلفوا في المرض المبيح للفطر على ثلاثة أقوال :

أحدها : أن أي مريض كان وأي مسافر كان ، فله أن يترخص تنزيلاً للفظة المطلق على أقل أحواله •

---

(١) الجامع لأحكام القرآن للقرطبي : ٢/ ١٨٥ •

وهذا قول الحسن وابن سيرين يروى أنهم دخلوا على ابن سيرين في رمضان وهو يأكل ، فاعتلّ بوجع إصبعه .

وثانيهما : أن هذه الرخصة مختصة بالمريض الذي لو صام لوقع في مشقة وجهد ، وبالمسافر الذي يكون كذلك وهذا قول الأصم .

وثالثهما : وهو قول أكثر الفقهاء : أن المرض المبيح للفطر هو الذي يؤدي إلى ضرر في النفس أو زيادة في العلة ، إذ لا فرق في الفعل بين مايخاف منه كالمحموم إذا خاف لو صام تشتد حمّاه ، وصاحب وجع العين يخاف إن صام أن يشتد وجع عينيه .

قالوا : وكيف يمكن أن يقال كل مرض مرخص مع علمنا أن في الأمراض ما يخفّفه الصوم ، فالمراد إذاً منه ما يؤثر الصوم في تقويته ثم تأثيره في الأمر اليسير لا عبرة به ، لأن ذلك قد يحصل فيمن ليس بمريض أيضاً فإذاً يجب في تأثيره ماذكرنا[1] .

وقال ابن الجوزي في " زاد المسير " :

" وليس المرض والسفر على الإطلاق فإن المريض إذا لم يضر به الصوم لم يجز له الإفطار ، وإنما الرحمة موقوفة على زيادة المرض بالصوم "[2] .

---

(١) تفسير الفخر الرازي ، ٥/ ٧٩-٨٠ .

(٢) زاد المسير في علم التفسير ، ١/ ١٨٥ .

ويقول الدكتور وهبة الزحيلي في " التفسير المنير " :

" والمرض المبيح للفطر في رأي أكثر الفقهاء : هو الذي يؤدي إلى ضرر في النفس أو زيادة في العلة ، والعبرة في ذلك بما يغلب على الظن ، وهذا الضابط هو الذي يتفق مع حكمة الرخصة في الآية : وهي إرادة اليسر ودفع العسر وظاهر اللفظ : اعتبار مطلق المرض ، وإلى ذلك ذهب ابن سيرين وعطاء والبخاري "[1] .

ويقول في " الظلال " :

" وظاهر النص في المرض والسفر يطلق ولا يحدد . فأي مرض وأي سفر يسوغ الفطر ، على أن يقضي المريض حين يصلح والمسافر حين يقيم . وهذا هو الأولى في فهم هذا النص القرآني المطلق . والأقرب إلى المفهوم الإسلامي في رفع الحرج ومنع الضرر . فليست شدة المرض ولا مشقة السفر هي التي يتعلق بها الحكم إنما هي المرض والسفر إطلاقاً لإرادة اليسر بالناس لا العسر .

ونحن لا ندري حكمة الله كلها في تعليقه بمطلق المرض ومطلق السفر ، فقد تكون هناك اعتبارات أخرى يعلمها الله ويجهلها البشر في المرض والسفر وقد تكون هناك مشقات أخرى لا تظهر للحظتها ، أو لا تظهر للتقدير البشري . . ومادام الله لم يكشف عن علة الحكم فنحن لا نتأولها ، ولكن نطيع النصوص ولو خفيت علينا حكمتها فوراءها قطعاً

---

(١) التفسير المنير ، ٢/١٣٦ .

حكمة . وليس من الضروري أن نكون نحن ندركها •

يبقى أن القول بهذا يخشى أن يحمل المترخصين على شدة الترخص، وأن تهمل العبادات المفروضة لأدنى سبب . مما جعل الفقهاء يتشددون ويشترطون . ولكن هذا - في اعتقادي - لا يبرر التقييد فيما أطلقه النص . **فالدين لا يقود الناس بالسلاسل إلى الطاعات ، إنما يقودهم بالتقوى** . وغاية هذه العبادة خاصة هي التقوى •

والذي يفلت من أداء الفريضة تحت ستار الرخصة لا خير فيه منذ البدء . لأن الغاية الأولى من أداء الفريضة لا تتحقق . وهذا الدين دين الله لا دين الناس . والله أعلم بتكامل هذا الدين ، بين مواضع الترخص ومواضع التشدد وقد يكون وراء الرخصة في موضع من المصلحة ما لا يتحقق بدونها بل لابد أن يكون الأمر كذلك . ومن ثم أمر رسول الله ﷺ أن يأخذ المسلمون برخص الله التي رخصها لهم •

وإذا حدث أن فسد الناس في جيل من الأجيال ، فإن إصلاحهم لا يتأتى من طريق التشدد في الأحكام ، ولكن يتأتى من طريق إصلاح تربيتهم وقلوبهم وإستحياء شعور التقوى في أرواحهم •

وإذا صح التشدد في أحكام العاملات عند فساد الناس كعلاج رادع، وسد للذرائع ، فإن الأمر في الشعائر التعبدية يختلف ، إذ هي حساب بين العبد والرب ، لا تتعلق به مصالح العباد تعلقاً مباشراً كأحكام المعاملات التي يراعى فيها الظاهر . والظاهر في العبادات لا يجدي مالم

يقم على تقوى القلوب . وإذا وجدت التقوى لم ينفلت متفلت ، ولم يستخدم الرخصة إلا حيث يرتضيها قلبه ، ويراها هي الأولى . أما تشديد الأحكام جملة في العبادات ، أو الميل إلى التضييق من إطلاق الرخص التي أطلقتها النصوص ، فقد ينشئ حرجاً لبعض المتحرجين ، في الوقت الذي لا يجدي كثيراً في تقويم المنفلتين . والأولى أن نأخذ الأمور بالصوره التي أرادها الله في هذا الدين ، فهو أحكم منا وأعلم بما وراء رخصة وعزائمه من مصالح قريبة وبعيدة "[1].

المريض الذي يشق عليه الصيام :

سئل فضيلة الشيخ عبد العزيز بن باز عن المريض الذي يشق عليه الصيام فأجاب : " المريض الذي يشق عليه الصيام يشرع له الإفطار . ومتى شفاه الله قضى ما عليه لقوله سبحانه ﴿***ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر***﴾ ، ولا حرج في الإفطار في هذا الشهر مادام المرض باقياً ، لأن الإفطار رخصة من الله للمريض والمسافر . والله سبحانه يحب أن تؤتى رخصه كما يكره أن تؤتى معصيته ولا عليه كفارة . ولكن متى عافاه الله فعليه القضاء "[2].

وجاء في فتوى أخرى لفضيلة الشيخ ابن باز ما نصه :

" المشروع للمريض الإفطار في شهر رمضان إذا كان الصوم

---

(١) في ظلال القرآن : ١/ ١٦٢ .

(٢) فتاوى الصيام ، ص ٥٧ .

يضره، أو يشق عليه ، أو كان يحتاج إلى علاج في النهار بأنواع الحبوب والأشربة ونحوها مما يؤكل ويشرب " ٠

ويقول فضيلة الشيخ عبد العزيز السيروان :

" إن المريض الذي يتضرر بالصوم فيزيد مرضه ، أو يتأخر شفاؤه، لا يخلو أمره من حالتين :

١- أن يكون شفاؤه مرجواً ، وحكمه أن له أن يفطر في رمضان ، ويقضي ما عليه بعد الشفاء ، ولا يجب في القضاء التتابع ، ولا فدية عليه ، فإذا مات قبل الشفاء فليس عليه شيء ٠

٢- أن يكون ممن لا يرجى شفاؤه ، فلا يجب عليه الصوم ، وعليه الفدية لكل يوم حوالي ٨٠٠غ من القمح أو قيمته ، فإن لم يقدر على الفدية بأن كان معسراً لم تجب عليه . وإذا شفي وجب عليه أن يقضي ما قدر عليه من الأيام ويعرف تضرر المريض بالصوم بِغَلَبَةِ الظن بناء على تجربة ، أو بإخبار طبيب مسلم موثوق "[1]

الشيخ الكبير وذو المرض المزمن :

يقول فضيلة الشيخ الدكتور يوسف القرضاوي :

" ومن أصحاب الأعذار الذين يلحقون بالمرضى من وجه ، وإن خالفوهم من وجه آخر ، الشيخ الكبير ، الذي وهن العظم منه ، وبلغ من الكبر عتيا ، ويجهده الصوم ويلحق به مشقة شديدة ، ومثله المرأة

---

(١) " الصيام بين السائل والمجيب " ص٩٨ ٠

العجوز ، التي أضعفها الكبر ، فحكمها واحد بالإجماع . ويلحق بهما من ابتلي بمرض مزمن ، إذا لحقته بالصوم مشقة ظاهرة ، وهو الذي لا يرجى برؤه من مرضه ، والشفاء منه ، وقفاً لسنة الله الجارية على الأسباب والمسببات ، وإن كانت القدرة الإلهية لا يعجزها شيء . فهؤلاء لا صوم عليهم بلا خلاف ، وقد نقل الإجماع على ذلك الإمام ابن المنذر .

" ولا يشترط في إباحة الفطر لهؤلاء أن ينتهي أحدهم إلى حالة لا يمكنه فيها الصوم ، بل الشرط أن يلحقه بالصوم مشقة يشق احتمالها "[1]

والدليل على إباحة الفطر لهم قوله تعالى : ﴿ ***وما جعل عليكم في الدين من حرج*** ﴾ [الحج : ٧٨] . وقال في آية الصيام : ﴿ ***يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر*** ﴾ [البقرة : ١٨٥] .

ثم إن هؤلاء نوعٌ من المرضى ، فالشيخوخة مرض ، وقد جاء في الحديث : « ما أنزل من الله داء إلا أنزل له دواء »[2] والمريض الذي لا يُرجى برؤه مريض على كل حال . إنما فارقا المريض العادي بأنهما لا يستطيعان القضاء ، لأن الشيخ لا يعود شاباً حتى يمكنه أن يقضي ، وذا المرض المزمن لن يجد فرصة للقضاء مادام مرضه ملازماً له على الدوام ، وإنما عليهما الفدية ، طعام مسكين .

---

(١) انظر : المجموع ، ٦ : ٢٥٧ ، ٢٥٨ .

(٢) أخرجه البخاري

روى البخاري عن عطاء : أنه سمع ابن عباس يقرأ : ﴿ **وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين** ﴾ ، قال ابن عباس : « ليست منسوخة ، هو الشيخ الكبير ، والمرأة الكبيرة لا يستطيعان أن يصوما ، فيطعمان عن كل يوم مسكيناً» .

وروى عنه عبد الرزاق أنه كان يقرؤها : ﴿ **وعلى الذين يطوقونه** ﴾ ، أي يكلفونه ويتجشمونه بمشقة ، وقد قرأت بها عائشة وغيرها من السلف[1] .

حكم من عجز عن الصوم لكبر أو مرض :

جاء في فتوى اللجنة الدائمة للإفتاء بالمملكة العربية السعودية :

" من عجز عن الصوم لكبر أو مرض لا يرجى برؤه أفطر ، وأطعم عن كل يوم مسكيناً ، قال تعالى : ﴿**وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين**﴾[2] .

قال ابن عباس - رضي الله عنهما - نزلت رخصة للشيخ الكبير والمرأة الكبيرة ولا يستطيعان الصيام ، فيطعمان مكان كل يوم مسكيناً . رواه البخاري "[3]

---

(١) " فقه الصيام " للدكتور القرضاوي ، ص ٦٧ .

(٢) البقرة : ١٨٤ .

(٣) " فتاوى الصيام " ص ٥٨ .

وجاء في فتوى أخرى للجنة الدائمة للإفتاء :

" وإذا كان المرض والعجز عن الصوم لا يرجى زواله حسب تقرير الأطباء أطعم المريض عن كل يوم أفطره مسكيناً نصف صاع من بر أو تمر أو أرز أو نحو ذلك مما يأكله أهله في بيوتهم ، كالشيخ الكبير والعجوز اللذين يجهدهما الصوم ويشق عليهما مشقة شديدة ، وليس عليه القضاء "[1] .

ويقول فضيلة الشيخ ابن عثيمين :

" وللإطعام كيفيتان : الأولى أن يصنع طعاماً غداءاً و عشاءً ثم يدعو إليه المساكين بقدر الأيام التي عليه ، كما كان أنس بن مالك يفعل ذلك حين كبر .

وأما الكيفية الثانية : أن يوزع طعاماً ، ومقدار هذا الطعام مدٌ من البر أو الأرز . والمدّ يعتبر بمدّ صاع النبي ﷺ - وهو ربع صاع النبي ﷺ - وصاع النبي ﷺ كيلوان وأربعون غراماً ، فيكون المدّ نصف كيلو وعشرة غرامات ، فيطعم الإنسان هذا القدر من الأرز أو البر ، ويجعل معه لحماً ويقدمه "[2] .

---

(١) " فتاوي الصيام " ص ٧٦ .

(٢) " أحكام الصيام وفتاوى الاعتكاف " ص٣٦ .

الفصل الخامس والعشرون

المريض الذي لا يضره الصوم

أيهما أفضل الصوم أم الإفطار ؟

قال الإمام الرازي في تفسيره :

" اختلفوا في أن الصوم أفضل أم الفطر ؟

فقال أنس بن مالك وعثمان بن أبي الصوم أفضل . وهو مذهب الشافعي وأبي حنيفة ومالك والثوري وأبي يوسف ومحمد .

وقالت طائفة : أفضل الأمرين الفطر . وإليه ذهب ابن المسيب والشعبي والأوزاعي وأحمد واسحق .

وقالت فرقة ثالثة : أفضل الأمرين أيسرهما على المرء.

وحجة الأولين : قوله تعالى : ﴿ ***فمن شهد منكم الشهر فليصمه*** ﴾ وقوله تعالى ﴿ ***وأن تصوموا خيرلكم*** ﴾ .

وحجة الفرقة الثانية : أن القصر في الصلاة أفضل ، فوجب أن يكون الإفطار أفضل[1].

ويقول فضيلة الشيخ عبد الرحمن بن حسن حبنكة :

" اختلف الفقهاء المجتهدون فيما هو الأفضل بالنسبة إلى المريض

---

(١) "التفسير الكبير" ٥/ ٨٣ .

والمسافر الذين لا يضرهما الصوم ، هل الصوم أفضل أو الفطر والقضاء؟ وأسفر اختلافهم عن أربعة آراء :

الرأي الأول : اتجه أصحاب هذا الرأي إلى أن على المريض والمسافر أن يصوم كل منهما عدة من أيام أخر ، لو صاما رمضان مع المرض والسفر لم يجزئهما عن الفرض الذي عليهما وتأول الآخذون بهذا الرأي ما ثبت في السنة بتأويلات لا تقوم بها حجة مقنعة وقد أخذ بهذا الرأي بعض الظاهرية ، وحكى عن جماعة من السلف منهم عمر وابن عمر وأبو هريرة والزهري وإبراهيم النخعي .

الرأي الثاني : أن الصوم أفضل من الفطر بالنسبة إلى من يقوى عليه من المرضى والمسافرين ، ولا يتحمل فيه مشقة ولا عسراً ، ولا يصيبه به ضر ولا أذى وقد أخذ بهذا الرأي جمهور الفقهاء ، ومنهم الأئمة الثلاثة - مالك والشافعي وأبو حنيفة .

الرأي الثالث : أن الفطر أفضل من الصوم ، ورغم أن الفطر رخصة ، فالعمل بالرخصة هنا أفضل من العمل بالعزيمة وقد أخذ بهذا الرأي الإمام أحمد والأوزاعي وإسحق .

الرأي الرابع : أن الأفضل بالنسبة إلى كل من المريض والمسافر هو أيسر الأمرين : الصوم أو الفطر .

فمن كان يسهل عليه الصيام ويشقُّ عليه القضاء بعد

ذلك فالصوم بالنسبة إليه أفضل ولابد أن يكون مشروطاً بمن لا يضره الصوم ولا يؤذيه ومن كان يشق عليه الصيام ويسهل عليه القضاء بعد ذلك ، فالفطر بالنسبة إليه أفضل ٠

وصاحب هذا الرأي هو عمر بن عبد العزيز٠

استـــدراك :

على أن الذين يرون أن الصيام أفضل بالنسبة إلى كل من المريض والمسافر ، بالشروط التي ذكروها ، يوافقون على أن من شعر من نفسه الإعراض عن الرخصة ، أو خاف على نفسه أن يدبّ إليها الرياء إذا صام ، أو اضطر أن يحمل غيره أعباء الأعمال التي ينبغي أن يقوم بها رفقاء السفر ، فالأفضل بالنسبة إليه أن يفطر في السفر ، وكذلك في المرض فهو من باب أولى [١]٠

---

(١) " الصيام ورمضان من السنة والقرآن " ص ٥٣-٥٥ ٠

الفصل السادس والعشرون

مايُفطر الصائم . . وما لا يفطره

توسع كثير من الفقهاء فيما يفطِّر الصائم وأصبح الناس يسألون عن تلك الأحكام مع مطلع كل رمضان ، وشغلت الجرائد والمجلات والإذاعة والتلفزيون بالرد على أسئلة السائلين •

وقد أورد الأستاذ الدكتور يوسف القرضاوي في كتابه " فقه الصيام" فصلاً بعنوان : " مقومات الصيام وما يفطر الصائم وما لا يفطره" وقد وجدت لزاماً أن أنقل هنا بعضاً مما جاء في هذا الفصل نظراً لارتباطه الوثيق بموضوع كتابنا هذا ، ولما فيه من النفع والفائدة ، وجزى الله الدكتور القرضاوي عنا خير الجزاء •

يقول فضيلة الشيخ الدكتور القرضاوي :

" للصوم ركنان أساسيان هما : الإمساك والنية . ونعني بالأول بالإمساك عن شهوات الطعام والشراب والمباشرة ، وما في حكمها طوال يوم الصوم. والمراد بما في حكم الطعام والشراب ، الشهوات التي اعتادها بعض الناس وإن لم تكن طعاماً ، ولا شراباً ، مثل التدخين ، الذي يراه المبتلون به أهم من الأكل والشرب ، فهو ممنوع في الصوم سواء كان عن طريق السيجارة ، أو الشيشة ، أو المضغ ، أو النشوق ، أو غيرها . وهذا بإجماع علماء المسلمين في أقطار الأرض ، لأنه من أشد الشهوات التي يجب فطام الأنفس عنها في الصيام •

وأشد منه وأبلغ في المنع تناول المخدرات المحرمة أشد التحريم مثل

الحشيش والأفيون والهيروين ، والكوكايين ، ونحوه ، وإن أخذت بطريق الشم أو الحقن أو أي طريق كان •

ويدخل في حكم الأكل والشرب كل ما يتناول قصداً بالفم ، ويصل إلى المعدة ، وإن لم يكن مشتهى ولا متلذذاً ، مثل أنواع الأدوية التي تتناول بالفم شرباً أو امتصاصاً ، أو ابتلاعاً ، وهذا أمر مجمع عليه•

وإذا كان المسلم في حاجة حقيقية إلى شيء من هذه الأدوية ، فهو مريض يسعه أن يفطر بإذن الشارع نفسه ، ولا حرج عليه ولا جناح . كما يدخل في حكم المباشرة ، إنزال المني بطريق اختياري كالإستنماء والنظر المتعمد المتكرر والتلذذ باللمس والقبلة والعناق ونحوها ، مما يعتبر مقدمات للاتصال الجنسي ، فإذا أنزل بإحدى هذه الطرق أفطر •

والركن الثاني للصوم : النية . والنية في الصيام وفي كل عبادة فريضة لابد منها[1] " •

وينتقل الشيخ القرضاوي إلى موضوع المفطرات ويستعرض بعضاً من غرائب المفطرات فيقول :

"توسع كثير من الفقهاء فيما يفطر الصائم توسعاً كبيراً ، فذكر الأحناف حوالي سبعة وخمسين مفطراً ، وذكر الشافعية ، أيضاً أشياء كثيرة ، وتفنن المتأخرون في المفطرات تفننا غريباً ، قعدوا له قواعد ، ثم

---

(١) " فقه الصيام " ص٨١-٨٢ •

بنوا عليها فروعا لا تحصر . والقواعد نفسها غير مسلمة ؛ لأنه لم يقم عليها دليل محكم من القرآن والسنة ٠

فقد قالوا : إن إيصال عين - وإن قلت كسمسمة ، أو لم تؤكل كحصاة - من منفذ مفتوح إلى جوف الصائم يفطرهٍ ٠

ثم فسروا الجوف بأنه : ما يسمى جوفاً ، وإن لم يكن فيه قوة تحليل الغذاء ، أو الدواء ، كحلق ،ودماغ ، وباطن أذن ، وبطن وإحليل ، ومثانة وهي مجمع البول ، فلو كان برأسه مأمومة (إصابة بالدماغ) فوضع عليها دواء فوصل جوفة أفطر ، وإن لم يصل باطن الأمعاء ٠

وذكروا هنا أن استعمال الحقنة (الشرجية كما تسمى الآن) يفطِّر ، سواء وصل الدواء إلى الداخل أم لا ؟ لأن مجرد وضع الحقنة مفطر ٠

ولو أدخل في إحليله عوداً أو نحوه ، (مثل عملية القسطرة) أفطر ٠

وكذلك لو أدخل إلى باطن أذنه عوداً يفطر ٠

ومما قاله المتأخرون وسجلوه في كتبهم وتناقله المهتمون بفقه الجزئيات والفروع المذهبية :

" وينبغي الاحتراز حالة الاستنجاء ، لأنه متى أدخل طرف إصبعه دبره أفطر ولو أدنى شيء من رأس الأنملة ، بل لو خرج منه غائط ، ولم ينفصل ، ثم ضم دبره ، فدخل منه شيء إلى داخله يفطر ٠٠ الخ ومثله فرج الأنثى ٠

ولو طعن بسكين فوصل السكين جوفه أفطر !

ومما سمعته في دروس المشايخ وأنا صغير ، وقرأته في كتب الشافعية ، وأنا كبير : لو أصبح وفي فمه خيط متصل بجوفه ، كأن أكل بالليل كنافة ، وبقي منها خيط بفمه ، تعارض عليه الصوم والصلاة ، لبطلان الصوم بابتلاعه ، لأنه أكل عمداً ، ونزعه استقاءة ! وبطلان الصلاة ببقائه لاتصاله بنجاسة الباطن !

وذكروا في الخروج من هذا المأزق حيلاً وأمورا غريبة ، منها : أن يجبره الحاكم على نزعه ، فيكون كالمكره ، فلا يفطر "[1]!!

وجاء في الحديث : أن قريشا كانت تصوم يوم عاشوراء في الجاهلية ، وأن اليهود كانوا يصومونه ٠

وحقيقة الصيام المتفق عليها هي : حرمان النفس من شهواتها ، ومعاناة الجوع والعطش والامتناع عن النساء ، قصداً للتقرب إلى الله تعالى ٠

وهذا ما بينه كتاب الله وسنة رسوله ﷺ . فلم يجئ فيهما منع الصائم من شيء إلا من الأكل والشرب والمباشرة (أي الجماع) ومما نهى عنه الرفث والصخب والجهل والسب والكذب والزور وسائر المعاصي ٠

أي أن الصائم منع مما يتنافى مع المعنى المادي للصيام ، وهو الأكل والشرب والجماع ، وهو الذي نتحدث عنه الآن ، ومما ينبغي أن يتنزه

---

(١) انظر في ذلك حاشية الشرقاوي على التحرير (٣/ ٤٣٣ - ٤٣٦) ٠

عنه الصائم الجهل والزور وسائر المعاصي والآثام ·

وهذا واضح في القرآن والسنة :

ففي القرآن قال تعالى : ﴿ **فالآن باشروهن وابتغوا ما كتب الله لكم وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر ثم أتموا الصيام إلى الليل** ﴾ (البقرة : ١٨٧) ·

فهذه هي الأشياء الثلاثة المحددة ، التي منع منها الصائمون ، من تبين الفجر إلى دخول الليل ، وذلك بغروب الشمس . كما بينه الحديث·

وأكدت ذلك السنة بما جاء في الحديث القدسي : « كل عمل ابن آدم له ، إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به ، يدع الطعام من أجلي ، ويدع الشراب من أجلي ، ويدع لذته من أجلي ، ويدع زوجته من أجلي »·

والحكمة في هذا المنع والحرمان الاختياري واضحة كل الوضوح ، فهذا لون من رياضة النفس على ترك الشهوات ، وخصوصاً شهوتي البطن والفرج ، والتحرر من المألوفات ، التي تجعل الناس أسرى لها ، كالفطور في ساعة معينة من الصباح والغداء في ساعة معينه أخرى من الظهيرة ، إلخ ·· فيأتي الصيام ، فيغير عاداته هذه ، ويقلبها رأساً على عقب ، كل ذلك طاعة لله ، وابتغاء وجهه ، فلب الصيام هو كسر الشهوة وتضييق مجاري الشيطان بالجوع والحرمان ، وجهاد النفس في ذات الله تعالى وقد قال سبحانه : ﴿ **والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وإن الله لمع المحسنين** ﴾ (العنكبوت : ٦٩)·

فهذه الثلاثة ، وما ألحق بها بالإجماع - مما ذكرناه من تدخين (التبغ) ومضغه ونشوقه ٠٠ إلخ ، وما هو شر من التبغ من السموم البيضاء والسوداء - هي التي منعتها النصوص واتفقت مع حكمة الصيام "[١] ٠

ثم استعرض الدكتور القرضاوي بعضاً من أوجه التضييق في المفطرات والرد عليها كما أورد أقوال ابن حزم وابن تيمية وغيرهم في هذا المجال ٠

يقول الدكتور القرضاوي : " لقد توسع الفقهاء - رضي الله عنهم- في أمر المفطرات توسعاً ما أظنه خطر ببال أحد من أصحاب النبي ﷺ الذين شاهدوا التنزيل ، وفهموا عن الله ورسوله فأحسنوا الفهم ، والتزموا فأحسنوا الالتزام ٠

وقال الإمام ابن قدامة : " أجمع العلماء على الفطر بالأكل والشرب بما يتغذى به ما لا يتغذى به فعامة أهل العلم على أن الفطر يحصل به ، وقال الحسن بن صالح : لا يفطر بما ليس بطعام ولا شراب[٢]

تقرأ في كتب الحنفية فتجد ما يقرب من ستين مفطراً من المفطرات ، ومثل ذلك أو قريب منه في المذاهب الأخرى ، وملأوا مساحات واسعة

---

(١) "فقه الصيام " للدكتور القرضاوي ، ص٨٦ - ٨٨ ٠

(٢) المغنى والشح الكبير ٣ / ٣٦

من كتب الفقه ، وشغلوا مثلها من تفكير المسلمين واهتماماتهم ، وأصبحت معرفة هذه المفطرات الكثيرة الغزيرة الشغل الشاغل للصائمين

ولأهل الفتوى ، في كل رمضان ، وازدحمت المجلات والصحف والإذاعات والمساجد بالأسئلة والأجوبة حول هذه المفطرات ·

وبها بعد الدين عن يسره وفطرته ، وأصبح شيئاً معقداً يحتاج إلى دراسة مطولة لكل عبادة من العبادات ، حتى يعرف مداخلها ومخارجها ، وأركانها وشروطها ·

والواقع أن جل ما يقال في هذا المجال مما لم يدل عليه محكم قرآن ولا صحيح سنة ، ولا إجماع أمة ، إنما هي اجتهادات يؤخذ منها ويترك ، وآراء بشر ، يجب أن تحاكم وترد إلى النصوص الأصلية ، والقواعد المرعية ، والمقاصد الكلية ·

والذي أميل إليه هنا : ألا يفطر الصائم إلا ما أجمع الفقهاء على التفطير به ، وذلك ما دل عليه محكم القرآن وصحيح السنة ، واتفق مع حكمة الشارع من الصيام ، وهو الحرمان من الشهوات ، وفطام النفس عن المألوفات ·

اتجاه البخاري :

وهو الذي يميل إليه الإمام البخاري ، كما يبدو مما ذكره في صحيحه ، فقد قال في (باب اغتسال الصائم) : " وبل ابن عمر رضي الله عنهما ثوبا ، فألقاه عليه ، وهو صائم "

ودخل الشعبي الحمام وهو صائم ٠

وقال ابن عمر : ويستاك أول النهار وآخره ، ولا يبلع ريقه ٠

وقال عطاء : إن ازدرد ، لا أقول : يفطر ٠

وقال ابن سيرين : لا بأس بالسواك الرطب ، قيل : له طعم ! قال : والماء له طعم ، وأنت تمضمض به ٠

ولم ير أنس والحسن وإبراهيم بالكحل للصائم بأساً [١] ٠

وقال إبن قدامه : " ولعل من يذهب إلى ذلك يحتج بأن الكتاب والسنة إنما حرما الأكل والشرب فما عداهما يبقى على أصل الإباحة " ٠

أما تحريم الكتاب للأكل والشرب ، فمسلَّم ، ولكن من الذي يقول : إن من ابتلع حصاة ، أو حبة خردل ، أما ما بين أسنانه ، أو نخامة أو بلغماً ، أو اكتحل فأحس طعم الكحل في حلقه أو استعمل الحقنة في دبره . . الخ . . أن هذا يدخل في عموم الأكل أو الشرب المحرم على الصائم ، وهذا ما لا دليل عليه ٠

مذهب ابن حزم :

وهذا هو الذي رجحه الإمام الظاهري أبو محمد بن حزم ، الذي لم يجد في ظواهر نصوص الشرع ما يؤيد التوسع الذي ذهب إليه جمع من الفقهاء ، فقال في (المحلى) :

" ولا ينقض الصوم حجامة ، ولا احتلام . . ولا قيء غالب ،

---

(١) فتح الباري (٤/ ١٥٣) ط . دار الفكر ٠

ولا قلس خارج من الحلق ما لم يتعمد رده بعد حصوله في فمه وقدرته على رميه ، ولا دم خارج من الأسنان أو الجوف ، ما لم يتعمد بلعه ، ولا حقنة ولا سعوط ولا تقطير في أذن ، أو في إحليل أو في أنف ولا استنشاق وإن بلغ الحلق ، ولا مضمضة دخلت الحلق من غير تعمد ولا كحل - أو إن بلغ إلي الحلق نهاراً أو ليلاً - بعقاقير أو بغيرها ، ولا غبار طحن ، أو غربلة دقيق ، أو حناء ، أو غير ذلك أو عطر ، أو حنظل ، أو أي شيء كان ، و ذباب دخل الحلق بغلبة ، ولا من رفع رأسه فوقع في حلقه نقطة ماء بغير تعمد لذلك منه ، ولا مضغ زفت أو مصطكي أو علك ، ولا سواك برطب أو يابس ، ومضغ طعام أو ذوقه ، ما لم يتعمد بلعه ، ولا مداواة جائفة أو مأمومة بما يؤكل أو يشرب أو بغير ذلك ، ولا طعام وجد بين الأسنان : أي وقت من النهار وجد، إذا رمى ، ولا دخول حمام ، ولا تغطيس في ماء ، ولا دهن شارب[1]؟ .

قال أبو محمد : " إنما نهانا الله تعالى في الصوم عن الأكل ، والشرب والجماع وتعمد القيء والمعاصي ، وما علمنا أكلاً ، ولا شرباً ، يكون على دبر ، أو إحليل أو أذن أو عين ، أو أنف ، أو من جرح في البطن ، أو الرأس !! وما نهينا قط عن أن نوصل إلى الجوف بغير الأكل ، والشرب - ما لم يحرم علينا إيصاله "[2]!!

---

(١) المحلى لابن حزم (٦/ ٣٠٠ ، ٣٠١).

(٢) المصدر السابق (٦/ ٣١٨) .

ترجيح ابن تيمية :

وهذا الاتجاه هو الذي أيده - وتوسع في تأييده بعدد من الحجج القوية - شيخ الإسلام ابن تيمية ، في رسالة له ، نشرت منفردة ، وضمن مجموع فتاواه •

ونظراً لأهية الموضوع ، وحاجة عموم الناس إليه ، لصلته بعبادة تتعلق بجميع المسلمين ، ويتكرر السؤال عنها كل عام ، وتختلف الأجوبة فيها إلى حد يحير المسلم العادي . . أرى أن أنقل هنا أهم ما استدل به شيخ الإسلام لهذا الاتجاه الذي يضيق فيما يفطر الصائم •

فقد تكلم عن الكحل والحقنة ، وما يقطر في الإحليل ، ومداواة الآمة (جرح الدماغ) والجائفة (جرح الجوف) وغيرها مما تنازع فيه أهل العلم ، هل يفطر به الصائم أو لا ؟

قال : والأظهر أنه لا يفطر شيء من ذلك ، فإن الصيام من دين المسلمين الذي يحتاج إلى معرفته الخاص والعام ، فلو كانت هذه الأمور مما حرمها الله ورسوله في الصيام ، ويفسد الصوم بها لكان هذا مما يجب على الرسول بيانه ، ولو ذكر ذلك لعلمه الصحابة وبلغوه الأمة ، كما بلغوا سائر شرعه ، فلما لم ينقل أحد من أهل العلم عن النبي ﷺ في ذلك لا حديثاً صحيحاً ولا ضعيفاً ولا مسنداً ولا مرسلاً ، علم أنه لم يذكر شيئاً من ذلك •

والذين قالوا : إن هذه الأمور تفطر كالحقنة ومداواة المأمومة

والجائفة ، لم يكن معهم حجة عن النبي ﷺ ، وإنما ذكروا ذلك بما رأوه من القياس ، وأقوى ما احتجوا به قوله : " وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائما " قالوا : فدل ذلك على أن ما وصل إلى الدماغ يفطر الصائم إذاكان بفعله ، وعلى القياس كل ما وصل إلى جوفه بفعله من حقنة وغيرها سواء كان ذلك في موضع الطعام والغذاء أو غيره من حشو جوفه ٠

ثم قال رحمه الله :

" وإذا كانت الأحكام التي تعم بها البلوى لابد أن يبينها الرسول ﷺ بياناً عاماً ، ولابد أن تنقل الأمة ذلك : فمعلوم أن الكحل ونحوه مما تعم به البلوى كما تعم بالدهن والاغتسال والبخور والطيب ، فلو كان هذا مما يفطر لبينه النبي ﷺ كما بيَّن الإفطار بغيره . فلما لم يبيّن ذلك علم أنه من جنس الطيب والبخور والدهن ، والبخور قد يتصاعد إلى الأنف ويدخل في الدماغ وينعقد أجساماً ، والدهن يشربه البدن ويدخل إلى داخله ويتقوى به الإنسان ، وكذلك يتقوى بالطيب قوة جيدة ، فلما لم ينه الصائم عن ذلك دل على جواز تطييبه وتبخيره وإدهانه ، وكذلك اكتحاله ٠

وقد كان المسلون في عهده ﷺ يجرح أحدهم ، إما في الجهاد وإما في غيره ، مأمومة وجائفة ، فلو كان هذا يفطر لبين لهم ذلك ، فلما لم ينه الصائم عن ذلك علم أنه لم يجعله مفطراً ٠

ثم بيّن شيخ الإسلام : أن إثبات التفطير بالقياس يحتاج إلى أن

يكون القياس صحيحاً ، وذلك إما قياس علة بإثبات الجامع ، وإما بإلغاء الفارق . فإما أن يدل دليل على العلة في الأصل فيعدى بها إلى الفرع ، وإما أن يعلم أن لا فارق بينهما من الأوصاف المعتبرة في الشرع ، وهذا القياس هنا منتف •

وذلك أنه ليس في الأدلة ما يقتضي أن المفطر الذي جعله الله ورسوله مفطراً هو ما كان واصلاً إلى دماغ أو بدن ، أو ما كان داخلاً من منفذ ، أو واصلاً إلى الجوف ، ونحو ذلك من المعاني التي يجعلها أصحاب هذه الأقاويل هي مناط الحكم عند الله ورسوله ، ويقولون : إن الله ورسوله إنما جعل الطعام والشراب مفطراً ، لهذا المعنى المشترك من الطعام والشراب ، ومما يصل إلى الدماغ والجوف من دواء المأمومة والجائفة ، وما يصل إلى الجوف من الكحل ومن الحقنة والتقطير في الإحليل ونحو ذلك •

وإذا لم يكن على تعليق الله ورسوله للحكم بهذا الوصف دليل ، كان قول القائل : " إن الله ورسوله إنما جعلا هذا مفطرا لهذا " قولا بلا علم ، وكان قوله : " إن الله حرم على الصائم أن يفعل هذا" قولا بأن هذا حلال وهذا حرام بلا علم ، وذلك يتضمن القول على الله بما لا يعلم، وهذا لا يجوز •

ومن اعتقد من العلماء أن هذا المشترك مناط الحكم فهو منزلة من اعتقد صحة مذهب لم يكن صحيحاً ، أو دلالة لفظ على معنى لم يرده الرسول ، وهذا اجتهاد يثابون عليه ، ولا يلزم أن يكون قولاً بحجة

شرعية يجب على المسلم اتباعها ٠

ثم ذكر شيخ الإسلام أن القياس إنما يصح إذا لم يدل كلام الشارع على علة الحكم ٠

ومعلوم أن النص والإجماع أثبتا الفطر بالأكل والشرب والجماع والحيض . . . وليس كذلك الكحل والحقنة ومداواة الجائفة والمأمومة . فإن الكحل لا يغذي البتة ، ولا يدخل أحد كحلاً إلى جوفه لا من أنفه ولا فمه ، وكذلك الحقنة لا تغذي ، بل تستفرغ ما في البدن ، كما لو شم شيئاً من المسهلات أو فزع فزعاً أوجب استطلاق جوفه وهي لا تصل إلى المعدة ٠

والدواء الذي يصل إلى المعدة في مداواة الجائفة والمأمومة لا يشبه ما يصل إليها من غذائه والله سبحانه قال : ﴿ ***كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون*** ﴾٠

وقال ﷺ : « الصوم جُنَّة » وقال : « إن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم فضيقوا مجاريه بالجوع والصوم » ٠

فالصائم نهي عن الأكل والشرب لأن ذلك سبب التقوى . .[1] أ . هـ . ٠

ويقول الشيخ عبد الرحمن حسن حبنكة في كتابة " الصيام ورمضان في السنة والقرآن " بعد أن أورد آراء ابن تيمية . يقول :
" وأضيف أن الصيام عبادة ، والأصل في العبادات التوقف عندما

---

(١) انظر : مجموع فتاوى ابن تيمية (٢٥/ ٢٣٤-٢٤٥) ٠

يثبت بالنص ، ولا يلجأ فيها إلى القياس إلا إذا كان القياس جلياً أو بلغ من القوة حداً جعل أكثر أهل العلم من السلف والخلف يحتجون به ، ويتفقون على الحكم الناتج عنه "[1].

(١) " الصيام ورمضان في السنة والقرآن " . ص ٢٣٤ .

الفصل السابع والعشرون

الحقن . . والصيام

الاحتقان يكون إما في الدبر ، أو القبل ، أو في الوريد والعضل وتحت الجلد .

١- الاحتقان في الدبر :

ذهب الحنفية والمالكية في المذهب والشافعية والحنابلة إلى أن الاحتقان في الدبر يفطر الصائم وعليه القضاء .

وذهب رأي غير مشهور عند المالكية ، وهو رأي القاضي حسين من الشافعية ، وهو اختيار ابن تيمية إلى أن احتقان الصائم في الدبر لا يفطر [١] .

ما حكم الحقنة الشرجية التي يحقن بها المريض وهو صائم ؟

سئل فضيلة الشيخ ابن عثيمين عن حكم الحقنه الشرجية أثناء الصيام . فأجاب :

" الحقنة الشرجية التي يحتقن بها المرضى ضد الإمساك اختلف فيها أهل العلم ، فذهب بعضهم إلى أنها مفطرة بناءً على كل ما يصل إلى الجوف فهو مفطر ، وقال بعضهم : إنها ليست مفطرة ، وممن قال بذلك شيخ الإسلام ابن تيمية ، يقول : إن هذا ليس أكلاً ولا شرباً ولا بمعنى الأكل والشرب .

---

(١) المرشد الإسلامي في الفقة الطبي ، ص٣٢ .

والذي أرى : أن ينظر إلى رأي الأطباء في ذلك ، فإذا قالوا إن هذا كالأكل والشرب ، وجب إلحاقه بهما وصار مفطراً ، وإذا قالوا إنه لا يعطي الجسم ما يعطي الأكل والشرب فإنه لا يكون مفطراً "[1].

٢- الاحتقان في القبل :

الإحتقان في القبل إذا لم يصل إلى المثانة فلا شيء فيه ، ولا يؤدّي إلى فطر عند الجمهور ، وذهب الشافعية في أصح الوجوه عندهم أنه يفطر . والاحتقان في قبل المرأه يأخذ حكم الدبر .

وأما الاحتقان في المثانة فإذا وصل الحقن إلى المثانة ففيه رأيان :

الأول : ذهب أبو حنيفة ومحمد والمالكية وهو المذهب عند الحنابلة ورأي للشافعية إلى أنه لا يفطر وليس عليه شيء .

الثاني : ذهب أبو يوسف من الحنفية والشافعية في الأصح عندهم ، وهو قول للحنابلة إلى أنه يفسد الصوم ، لأنه شيء وصل إلى جوفه[2] .

وأقول : وللمريض أن يأخذ بأي الرأيين . والأولى برأيي أن يأخذ بالأيسر فما خير الرسول عليه الصلاة والسلام بين رأيين إلا اختار أيسرهما . والواقع أن المثانة ليست جزءاً من الجوف أو الجهاز الهضمي ،

---

(١) أحكام الصيام وفتاوى الاعتكاف ، ص٣٤ .

(٢) المرشد الإسلامي في الفقة الطبي ، ص٣٤ .

فلا يدخلها طعام ولا شراب[1] •

هل الحقن أو الإبر تفطر الصائم ؟

يقول الدكتور يوسف القرضاوي :

" ومما يسأل عنه الصائمون ، الحقن - وتسمى في بعض البلاد : الإبر - سواء كانت تؤخذ في العضل ، أم تحت الجلد أم في الوريد •

ومن هذه الحقن ، ما يؤخذ للتداوي ، ومنها : ما يؤخذ للتقوية ، ومنها : ما يؤخذ للتغذية •

أما ما يؤخذ للتداوي ، مثل ما يؤخذ لخفض درجة الحرارة في الحميات ونحوها أو لخفض الضغط ، ونحو ذلك ، فعلماء العصر مجمعون على أنه لا يفطر •

ومثل ذلك ما يؤخذ للتقوية مثل الحقن المشتملة على الفيتامينات بأنواعها أو الكالسيوم ، وما أشبه ذلك ، فهي لا تفطر أيضاً ، لأنها لا تصل إلى البدن من منفذ مفتوح ، وليس فيها غذاء للجسم ، ينافي حكمة الصوم في الجوع والحرمان •

أما الذي اختلف فيه علماء العصر فهو في شأن الحقن - أو الإبر - التي تعطي من طريق الوريد ، ويقصد بها التغذية ، مثل (الجلوكوز) وما شابهه •

---

(١) قدم الدكتور محمد علي البار بحثاً إلى المجمع الفقهي الإسلامي يحدد معنى الجوف والأدلة الطبية للأحكام الفقهية للصائم •

فمن العلماء من يرى هذا النوع مفطراً ، لأنه يحمل غذاء يصل إلى داخل الجسم ، وينتفع به . وإذا كان الغذاء عن طريق الفم يفطر بالنص والإجماع فينبغي أن يفطر هذا أيضاً ، لأنه خلاصة الغذاء ، وتصل إلي الدم مباشرة •

ومن العلماء من يرى أن هذا النوع لا يفطر . فهو من ناحية قواعد الفقهاء لم يدخل إلى الجوف ، من منفذ طبيعي مفتوح بل لم يدخل إلى الجوف أصلاً لأنهم يقصدون بالجوف المعدة •

ومن ناحية أخرى لا يذهب الجوع والظمأ ولا يحس من تناوله بالشبع والري لأنه لا يدخل المعدة ، ولا يمر بالجهاز الهضمي للإنسان ، صحيح أنه قد يشعر بعدها بشيء من النشاط والانتعاش ، ولكن هذا وحده لا يكفي ، للتفطير به ، فقد يحدث هذا لمن يغتسل بماء بارد وهو صائم ، فيشعر بالانتعاش ، ومع هذا لا يفطر بالإجماع •

وهذا الرأي الأخير ، وهو الذي أرجحه وأميل إليه والكلام للدكتور القرضاوي •

على أن الأمر في هذا يسير ، إذ لا يحتاج إلى هذا النوع من الحقن ، إلا مريض بلغ به المرض مبلغاً أحوجه إلي مثل ذلك ، أو خرج من عملية جراحية ، يحتاج معها إلى التغذية الصناعية ، ومثل هذا ينبغي أن يفطر ، ولا حرج " [1] •

وسئل الشيخ محمد بن صالح العثيمين عن حكم الإبر والحقن

---

(١) " فقه الصيام " للدكتور يوسف القرضاوي . ص ١٠٠ -١٠١ •

العلاجية في نهار رمضان هل تؤثر على الصيام ؟ فأجاب :

" الإبر العلاجية قسمان :

أحدهما : ما يقصد به التغذية ويستغنى به عن الأكل والشرب لأنها بمعناه، فتكون مفطرة . لأن نصوص الشرع إذ وجد المعنى الذي تشتمل عليه في صورة من الصور ، حكم على هذه الصورة بحكم ذلك النص ٠

أما القسم الثاني : وهو الإبر لا تغذي ، أي لا يستغنى بها عن الأكل والشرب ، فهذه لا تفطر ، لأنه لا ينالها النص لفظاً ولا معنى ، فهي ليست أكلاً ولا شرباً ، ولا بمعنى الأكل والشراب ٠

والأصل صحة الصيام حتى يثبت ما يفسده بمقتضى الدليل الشرعي "[1] ٠

وقد سئل الاستاذ الجليل الشيخ محمد بخيت مفتي الديار المصرية سابقاً رحمه الله عن حكم الحقنة تحت الجلد أو في العضلات أو في سائر الجسم ، وسواء أكانت للتداوي أو للتغذية ، أو للتخدير (كالمورفين) وغيره فصدر عن فضيلته الجواب على هذا السؤال هكذا :

" أنه لو أدهن أو اكتحل لا يفطر ، ولو وجد طعمهما أو بزق فوجد لونه في الأصح . أما الحقنه تحت الجلد فلا تفسد الصوم باتفاق

---

(١) " فتاوى الصيام " ص٤٢ ٠

المذاهب الأربعة سواء كانت للتداوي أو للتغذية أو للتخدير وفي أي موضع من البدن . ومثلها الحقنة في العروق والحقنة في الشرايين ثم قال : فالحق أن الحقنة بجميع أنواعها المتقدمة لا تفطر "[1].

وقد أصدرت مشيخة الأزهر فتوى برئاسة فضيلة الاستاذ عبدالجليل عبد المجيد سليم رئيس اللجنة في موضوع الحقن في رمضان . وختمت اللجنة فتواها في الحكم بقولها : " واللجنة ترى الأخذ بمذهب الصاحبين ومن وافقهما في أن مما يصل إلى الجوف من غير المنافذ الطبيعية لا يفطر ، لأنه أرفق بالناس ، وعليه لا يفطر الصائم بالحقن المعروفه الآن بجميع أنواعها سواء أكان الدواء أو الغذاء يصل بها إلى الجوف أم لا . أما إذا لم يصل فالأمر ظاهر ، وإن وصل فإنما يصل من منفذ عارض غير خلقي "[2].

---

(١) مجلة الارشاد العدد الثاني من السنة الأولى سنة ١٣٥١هـ ص٤٢ وما بعدها كما في " إرشاد الخلق " جزء ٨ ص ٣٦٠ وفي " مدرسة الصوم " للاستاذ عبد اللطيف مشتهري ص٩٥ .

(٢) نشرت هذه الفتوى بجريدة المصري العدد ٣٧٨١ ص٣ بتاريخ ١٩/٦/١٩٤٨م (نقلاً عن كتاب " مدرسة الصوم ") .

الفصل الثامن والعشرون

أمور لا حرج منها في الصوم

كل ما لم ينه عنه الرسول ﷺ في الصيام ، ولا يصح فيه القياس على ما نهى عنه ، فالأصل أنه لا حرج منه ، ولا داعي لتحرج الصائم منه ٠

وأورد هنا أموراً ورد عن النبي ﷺ أو في الآثار عن الصحابة أو التابعين أنه لا حرج منها للتنبيه عليها[1] :

أولاً : الاغتسال :

- ❑ فقد صح أن النبي ﷺ كان يغتسل وهو صائم ٠
- ❑ ودخل الشعبي الحمام وهو صائم ٠

ثانياً : التبرد بالماء ٠

❑ فقد أخرج مالك وأبو داود عن بعض أصحاب النبي ﷺ بإسناد صحيح ، أنه قال : « رأيت النبي ﷺ بالعَرْج يصب الماء على رأسه وهو صائم ، من العطش ، أو من الحرّ » ٠

العَرْج : بفتح العين وإسكان الراء ، موضع بين مكة والمدينة ،

---

(١) اقتباساً عن البخاري وفتح الباري ونقلاً عن " الصيام ورمضان بين السنة والقرآن " ٠

وقيل : هو على أربعة أميال من المدينة[1] .

- ❑ وثبت في الأثر عن ابن عمر : أنه بلّ ثوباً فألقي عليه وهو صائم .
- ❑ وقال الحسن : لابأس بالمضمضة والتبرّد للصائم .
- ❑ وكان أنس يتَبرّد بالماء وهو صائم .

ثالثاً : تذوق الطعام دون ابتلاعه :

- ❑ صح في الأثر عن ابن عباس أنه قال : لا بأس أن يَتَطَعَّم القِدْرَ أو الشيء .

رابعاً : الترفُّه في الصيام :

- ❑ استحبَّ السلف للصائم الترفه والتجمُّل ، بالترجُّل ، والادّهَان والكحل .

خامساً : السواك :

- ❑ قال ابن عمر بشأن الصائم : يَستاك أول النهار وآخره ، ولا يبلع ريقه .
- ❑ وقال عطاء : إن ازدرد ريقه ، لا أقول يفطر .
- ❑ وقال ابن سيرين : لا بأس بالسواك الرطب ، قيل : له طعم .

---

(١) وإليه ينسب الشاعر العَرْجي .

قال : والماء له طعم وأنت تمضمض به •

- ❑ وقال البخاري : ويذكر عن عامر بن ربيعة قال : رأيت النبي ص يستاك وهو صائم ما لا أحصي ، ولا أعدّ •

سادساً : الكحل :

- ❑ صحّ عن أنس والحسن وإبراهيم أنّهم لا يرون بالكحل للصائم بأساً •

- ❑ وكان أنس يكتحل وهو صائم •

- ❑ وقال الأعمش : ما رأيت أحداً من أصحابنا يكره الكحل للصائم •

سابعاً : الاستنثار :

وهو استنشاق الماء ثم استخراجه بنفس الأنف •

- ❑ قال عطاء : إن استنثر فدخل الماء في حلقه ، فلا بأس إن لم يملك •

- ❑ وعن ابن جريج : قلت لعطاء : إنسان يستنثر ، فدخل الماء في حلقه ، قال : لا بأس بذلك •

ثامناً : المضمضة :

روى أحمد وأبو داود عن عمر بن الخطاب ، قال : « هششت يوماً، فقبّلت وأنا صائم ، فأتيت النبي ﷺ ، فقلت : صنعت اليوم أمراً عظيماً ، قبلت وأنا صائم ، فقال رسول الله ﷺ : « أرأيت لو تمضمضت بماءٍ وأنت صائم ؟» •

قلت : لا بأس بذلك ٠

فقال ﷺ : « ففيم ؟ » ٠

وأخرجه النسائي وقال : إنه منكر ، لكن صححه ابن خزيمة والحاكم وابن حبان ٠

❑ هَشَشْتُ : أي : نَشِطْتُ وارتَحْت ، يريد أنَّه خفت نفسه واندفعت للتقبيل ٠

❑ وقال عطاء : إن تمضمض ثم أفرغ ما في فيه من الماء ، لا يضيره ، إن لم يزدرد ريقه ، وماذا بقي في فيه ؟ ٠

تاسعاً : دخول الذباب في الحلق٠

❑ قال الحسن : إنْ دخل الذباب في حلق الصائم فلا شيء عليه ٠

❑ وعن ابن عباس في الرجل يدخل في حلقه الذباب وهو صائم ، قال : لا يفطر ٠

عاشراً : السعوط ٠

❑ قال الحسن : لا بأس بالسعوط للصائم ، إن لم يصل إلى حلقه ، ويكتحل ٠[1]

---

(١) " الصيام ورمضان بين السنة والقرآن " الشيخ عبد الرحمن حسن حبنكة ٠

المراجع والمصادر

المراجع الأجنبية

1. Weatly R.S.
   Drug Treatment during Ramadan
   B.M.J. 1993, 307:801

2. Gold A.E.
   Drug Treatment during Ramadan. Don't be complacent about diabetes B.M.J., 1993, 307:800-1

3. Belkhadir J.
   Muslims with non insulin dependent diabetes fasting during Ramadan B.M.J. 1993, 307:292-5

4. Maislos M.
   Marked increase in plasma HDL after prolonged fasting during Ramadan. AM J Clin Nutr 1993, S7:640-2

5. Reeves J.
   Pregnancy and fasting during Ramadan
   B.M.J. 1992, 304: 843-4

6. Sweileh N.
   Body composition and energy metabolism in resting and exercising muslims during Ramadan fasting .
   J-sports-Med-Phys-Fittness 1992, 32 15-63

7. Rashed AM
   The fast of Ramadan. No problem for the well. The sick should avoid fasting (Editorial)
   B.M.J. 1992, 302:521-2

8. Rashed AM:
   Clinical problem during fast of Ramadan
   Lancet 1989, I: 1396

9. Daradkeh TK
Parasucide during Ramadan
Acta-Psychiatr Scand 1992, 86:253-4

10. Hoskins A.
Pregnancy and fasting during Ramadan
B.M.J. 1992, 304:1247

11. Salman M.
Ramadan fasting in diabetic children in Riyadh
Diabetic - Med 1992, 9: 583

12. Aslam M.
Medicines, health and the fast of Ramadan
J.R. Soc-Health 1992

13. Mc Hardy DA.
The fast of Ramadan, (Letter)
B.M.J., 1992, 304-1114

14. Schmahl FW.
The health risks of occupational stress in islamic industrial workers during Ramadan fasting
Pol J. occup Med 1991, 4:219-28

15. Sajid KM.
Ramadan fasting and thyroid hormone profile
JPMA 1991, 41:213-6

16. Mafauzy M.
A study of the fasting diabetic patients during the month of Ramadan
Med-J-Malaya 1990, 45:14-7

17. Opaneye AA.
Islamic festivals and low birthweight infants
J.R. Soc. Health 1990, 110:106-7

18. Laajam MA.
Ramadan fasting and non insulin dependent diabetes
East-Afr Med J, 1990:67: 732-6

19. Duncan MT
Ventillatory function in Malay Muslims during normal activity and Ramadan fast
Singapore Med J 1990, 31:543-7

20. Fowler M.
Antenatal attendance and fasting of pregnant Muslims during Ramadan
Br. J. obstet Gynecol. 1990: 97: 861-2

21. Cross JH
Ramadan and birth weight at full term in Asian Moslems pregnant women in Birmingham,
Arch Dis Child 1990, 65:1053-6

22. Nomani MJ.
Effects of Ramadan fasting on plasma uric acid and body weight in healthy men
J. Am Diet Assoc. 1990: 1435-6

23. Zebidi A.
The effect of Ramadan fasting on various blood and urinary parameters Tunis Med 1990, 68: 367-72

24. Cheah SM
Effects of fasting during Ramadan on urinary excretion in Malaysian Muslims
Br. J. Nutr 1990, 63: 329-37

25. Sulimani R et al
Diabetes Mellitus and fasting
Diabetic Med 1988, 5: 589-91

26. Sulimani R et al
The effect of Ramadan fasting on diabetes control

in type II diabetic patients
Nutrition research 1991, 11, 261-4

27. Chandalia Mb et al
Dietary pattern during Ramadan fasting and its effect on the metabolic control of diabetes
Practical diabetes 1987, 4: 287-90

28. El-Hazmi MAF et al
Effect of Ramadan fasting on the values of hematological and biochemical parameter
Saudi Medical Journal 1987, 8: 171-6.

29. Elhamy R, Yacout T, Ishak K:
Guidelines to the fasting diabetic patient during Ramadan
Frankfurt: Hoechst AG, 1993

30. Aslam M.
Compliance and Durg therapy in fasting moslem patients
J. Clin Hosp Pharm 1986: 11: 321-5

31. Aslam M.
Drug regimens and fasting during Ramadan
Public Health 1986: 100: 49-53

32. Baggio G.,
Olive-oil enriched diet: Effect on serum lipoprotein level
AM J. Clin Nutr 1988, 47: 960

33. Nomani M.Z.A.
High vegetable fat diet during the last part of Ramadan and changes in blood cholesterol level
J AM Diet Assoc 1989, 89: A177

34. Fowler M.
Antenatal attendance and fasting of pregnant muslims during Ramadan
B.J. Obstet and Gynecol 1990, 97: 861-2

35. Shoukry M.
Effect of fasting in Ramadan on plasma lipoproteins and Apoliproteins
Saudi Med J. 1986: 7: 561-65

36. Gumaa K.A.
Effect of fasting in Ramadan
Br. J. Nutr 1978, 40: 573-81

37. Rispler C V
Islamic Medical ethics in the 20th century
J Med Ethics 1989, 15: 203-8

38. Ch'ng SL
Effect of altered eating pattern on serum fructosamine
Am-Acad-Med-Singapore 1989, 18: 326-7

39. Clinical problems during fast of Ramadan. (Letter)
Lancet 1989, I: 1396

40. Nomani MZ
Changes in blood urea and glucose and their association with energy containing nutrients in men on hypocaloric diets during Ramadan fasting.
Am J. Clin Nutr 1989, 49: 1141-5

41. Hussain SA
Medication during Ramadan (Letter)
Lancet 1989, I: 1331

42. Aslam M.
Clinical problems during the fast of Ramadan (letter)
Lancet 1989, I: 955

43. Frost G.
Meal frequency and nutritional intake during Ramadan
Hum Nutr. 1987, 41: 47-51

44. Kallak MH.
Body weight loss and changes in blood lipid levels in normal men on hypocaloric diets during Ramadan fasting
Am-J- Clin Nutr, 1988, 48: 359-62

45. Al Hadramy MS.
Altered cortisol levels in relation to Ramadan
Eur. J. Clin Nutr 1988, 42: 359-62

46. Ramadan and the incidence of pharyngitis (Editorial)
JPMA-1989, 39:306-7

47. Malhotra A,
Metaboic changes in Asian Muslim pregnant mothers observing the Ramadan fast in Britain
Br. J. Nutr 1989, 61:663-72

48. Mustafa K.Y.
The effects of fasting in Ramadan
Br. J. Nutr 1978, 40: 583-9

49. Fedail S.S.
Changes in certain blood constituents during Ramadan
Am. J. Clin Nutr. 1982, 350-353

50. Barker SG,
Muslims, Ramadan, and diabetes mellitus
B.M.J., 1979, 46-47

51. Davidson JC
Muslims, Ramadan and diabetes mellitus
B.M.J. 1979, 151-2

52. Sulaiman MI.
Effects of Muslim style fast on Blood sugar and hepatic glycogen levels in
Saudi Med J . 1988, 9: 503-8

53. Khader A.
Implications of fasting in Ramadan in patients on chronic hemodialysis. Annals of Saudi Medicine 1988, 8: 517A

54. Takruri MR.
Effect of fasting in Ramadan on body weight
Saudi Medical Journal 1989, 10: 491-4

55. Abbas SMA, Basalamah A.H
Effects of Ramadan fast on male fertility
Arch of Androlg, 1986, 16: 161-6

56. Sulimani RA,
The effects of Ramadan fasting on thyroid function in healthy male subjects
Nutr Res 1988, 8: 518A

57. Al Hadramy MS
Red Cell survival during Ramadan fasting
JIMA 1990, 22: 4-6

58. Saour J.
Does Ramadan Fasting complicate anticoagulants therapy
Fasting: Its effects on Health and disease - Basic Principles and clinical practice (abs)
College of Medicine King Saud University,
Riyadh, Dec 1990.

59. Sulimani RA
Ramadan fasting : Medical aspects in health and disease.
Annals of Saudi Medicine 1991, 6: 637-41

60. Al Hadramy MS
Altered cortisol level in relation to Ramadan
Eur J Clin Nutr 1988, 42: 356-62

61. Sulimani RA
Diabetes mellitus and Ramadan fasting

Diabetic Medicine 1988, 8: 549-52

62. Hussani R,
Effects of fasting in Ramadan on tropical Asiatic Moslems.
Br. J. Nutr 1987, 58: 41-8

63. The fifth report of JNC on treatment of hypertencion
Archives of Int Med 1993, 153: 153-183

المراجع العربية

كتب التفسير :

٦٤- القرطبي : الجامع لأحكام القرآن . بيروت دار الكتب العلمية ١٩٨٨م .

٦٥- الفخر الرازي : التفسير الكبير ، بيروت دار الفكر ١٩٨٥ .

٦٦- ابن الجوزي : زاد المسير في علم التفسير ، دمشق المكتب الاسلامي ١٩٨٤.

٦٧- محمد رشيد رضا : تفسير المنار ، دار المعرفة بيروت .

٦٨- سيد قطب : في ظلال القرآن ، جدة ، دار العلم للطباعة والنشر ١٩٨٦م .

٦٩- الطبري : جامع البيان عن تأويل القرآن . مصر ، مطبعة مصطفى البابي الحلبي .

٧٠- محمد نسيب الرفاعي : تيسير العلي القدير لإختصار تفسير ابن كثير ، مكتبة المعارف ، الرياض .

كتب الحديث الشريف :

٧١- إبن حجر العسقلاني : فتح الباري شرح صحيح البخاري ، القاهرة ، دار الريان .

٧٢- الإمام النووي : شرح صحيح مسلم . القاهرة ، دار الريان .

٧٣- ابن الأثير : جامع الأصول في أحاديث الرسول ، بيروت دار الفكر ١٩٨٣

٧٤- ابن الأثير : النهاية في غريب الحديث ، مكة المكرمة ، دار الباز .

٧٥- الترمذي : سنن الترمذي ، بيروت ، دار الكتب العلمية ١٩٨٧ .

٧٦- النسائي : سنن النسائي ، بيروت دار الكتاب العربي .

٧٧- المناوي : فيض القدير شرح الجامع الصغير . دار الفكر ، بيروت .

٧٨- ناصر الدين الألباني : صحيح الجامع الصغير وزيادته . دمشق المكتب الأسلامي .

٧٩- الهيثمي : مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ، بيروت ، مؤسسة دار المعارف ١٩٨٦ .

كتب الفقه :

٨٠- ابن قدامة : كتاب المغني والشرح الكبير بيروت ، دار الكتب العلمية .

٨١- النووي : المجموع شرح المهذب ، بيروت دار الفكر

٨٢- ابن تيمية : مجموع فتاوى الشيخ ابن تيمية . جمع عبد الرحمن بن قاسم . مطابع الرياض ، ١٣٨٢ هـ

٨٣- الشوكاني : نيل الأوطار ، دار الكتب العلمية ، بيروت

٨٤- ابن حزم : المحلي . مطبعة الإمام ، مصر .

٨٥- د. وهبة الزحيلي : الفقه الإسلامي وأدلته . دار الفكر ، دمشق ١٩٩٢ .

٨٦- عبد الرحمن الجزيري : الفقه المذاهب الاربعة ، دار الدعوة ، الرياض .

٨٧- د. يوسف القرضاوي : فقه الصيام . مؤسسة الرسالة ، بيروت ١٩٩٠ .

٨٨- سيد سابق : فقه السنة ، دار الفكر ، بيروت .

٨٩- الشيخ عبد العزيز بن باز ، الشيخ محمد بن صالح العثيمين ، الشيخ عبد الله الجبرين . فتاوى الصيام ، دار الوطن للنشر ، الرياض ١٤١١هـ .

٩٠- ابن تيمية : أحكام الصيام ، مكتبة الإيمان ، القاهرة ١٩٨٣ .

٩١- الشيخ محمد بن صالح العثيمين : أحكام الصيام وفتاوى الاعتكاف ، دار المسلم ، الرياض ١٤١٣هـ

٩٢- الشيخ عبد الرحمن حسن حبنكة :
الصيام ورمضان من السنة والقرآن ، دار القلم ، دمشق

٩٣- عبد العزيز عز الدين السيروان :
الصيام بين السائل والمجيب ، دار ابن كثير ، دمشق ١٩٩٢

٩٤- د. محمد أبو اليسر عابدين :
الصيام بين الشريعة والطب ، دار البشائر دمشق ١٩٩٢

٩٥- الشيخ حسين مخلوف ، فتاوى شرعية ، دار الاعتصام ، القاهرة.

٩٦- الشيخ محمود شلتوت : الفتاوى . دار الشروق ، بيروت .

٩٧- الشيخ محمد بن صالح العثيمين :
٤٨ سؤالاً في الصيام . مؤسسة أسامة الرياض ١٤١٣هـ

٩٨- عبد العزيز بن محمد السدحان : مخالفات رمضان ، دار المسلم الرياض ١٤١١هـ

٩٩- د. عبد الله بن محمد الطيار : الصيام أحكام واداب ، دار الوطن، الرياض الرياض ١٤١٤هـ

١٠٠- عبد العال محمد علي : فتاوى الصائم ، مؤسسة المناور ١٩٨٦

الكتب الطبيه :

١٠١- د . محد علي البار : الصوم وأمراض السمنة . الدار السعودية للنشر ، جدة ١٩٨٧

١٠٢- د. محمد فضل الله فاروق ، د. حسن صالح جمال ، د. محمد سالم الحضرامي ، د. محمد عابد باخطمة " وأن تصوموا خيرلكم " جمعية جدة للخدمات الاجتماعية ١٤١٤هـ

١٠٣- د. محمد فتحي عبد الوهاب : (صحتك في رمضان) مؤسسة أخبار اليوم ، القاهرة

١٠٤- د. رفعت كمال : أحاديث طبية في شهر الصيام ، كتاب اليوم الطبي ، القاهرة

١٠٥- د. علي أحمد الشحات : الصيام بين الطب والايمان ، كتاب اليوم الطبي ، القاهرة .

١٠٦- د. محمد طاهر اسماعيل (ترجمة) العودة الى الحياة السليمة بالصوم الطبي ، دمشق ١٩٩٠

١٠٧- د. رؤوف الهامي ، د. طارق ياقوت ، د. كمال اسحق . ارشادات لمريض السكر الصائم خلال شهر رمضان ، هوكست ، القاهرة ١٩٩٣ .

١٠٨ - د. عبد الجواد الصاوي : الصيام معجزة علمية ، دار القبلة جدة

١٩٩٣

١٠٩- د. توفيق الواعي ، د. أحمد أبو الفضل ، د. أحمد رجائي الجندي : المرشد الاسلامي في الفقه الطبي ، دار الوفا ، القاهرة

١١٠- د. نجيب الكيلاني :
"الصوم والصحة" مؤسسة الرسالة ، بيروت ١٩٨٥

١١١- د. مصطفى عبد الرزاق نوفل : كيف تختار طعام الإفطار ، أخباراليوم ، القاهرة .

١١٢- د . أحمد عبد الرؤوف هاشم : رمضان والطب ، دار المعارف ، القاهرة

١١٣ : د. حسان شمسي باشا : الأسودان : التمر والماء ، دار المنارة في جدة

١١٤- محمد مبارك : بستان رمضان . الجمعية العربية السعودية للثقافة والفنون - الرياض

١١٥- مصطفى عبد الرحمن : رمضانيات ، دار المعارف ، القاهرة

١١٦- عبد اللطيف مشتهري : مدرسة الصوم ، دار الاعتصام ، القاهرة ١٩٨٤

١١٧- رمضان والناس : عبد السلام هاشم حافظ ، دار الصحافة العربية ، المدينة المنورة .

الفهارس

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع | الصفحة

الفصل السادس :

الفصل السابع :

الفصل الثامن :

الفصل التاسع :

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة
الصيام وتشكل الحيوانات المنوية	٩٩
الصيام والعقم عند النساء	١٠٠
الفصل الثالث عشر :	
جهاز المناعة في شهر الصيام	١٠١
صيام رمضان يحسن مناعة الانسان	١٠١
الفصل الرابع عشر :	
العمليات الجراحية في رمضان	١٠٣
الفصل الخامس عشر :	
المرأة .. في شهر الصيام	١٠٦
تناول حبوب منع الحمل لحدوث الدورة الدموية	١٠٦
رأي الشرع في تناول الحبوب لمنع الدورة الشهرية	١٠٦
ما حكم المستحاضة ؟	١٠٨
الفحص الطبي النسائي	١٠٩
أحمر الشفاه والصيام	١٠٩
حكم القبلة في رمضان	١١٠
الفصل السادس عشر :	
الحامل والمرضع .. في شهر الصيام	١١٢
هل يؤثر صيام رمضان على صحة الحامل ؟	١١٢
هل يؤثر الصيام على صحة الجنين ؟	١١٥

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

هذا الكتاب

* هل يستطيع مريض القلب صيام رمضان ؟ ومتى يمنع من الصيام ؟
* متى يستطيع مرضى السكر الصوم ؟ ومن هو مريض السكر الذي لا يجوز له أن يصوم ؟
* مريض القرحة : متى يمكنه الصوم ؟ ومتى لا يستطيع ؟
* مرضى الحصيات الكلوية : هل يمكنهم الصوم في رمضان ؟
* هل يمكن لمرضى الفشل الكلوي صيام رمضان ؟
* الحمل والجنين : هل يؤثر عليهما الصيام ؟
* هل يمنع المصاب بارتفاع ضغط العين من السجود ؟
* هل يؤثر الصيام على الكولسترول ؟

هذه الأسئلة ، وغيرها كثير . . تجد الإجابة عليه في هذا الكتاب فهو أول كتاب يجمع بين الإرشادات الطبية والأحكام الفقهية لمرضى القلب . . والصدر . . والكلى . . والسكر . . والقرحة . . والعين . . والحامل . . والمرضع . . وغيرهم . . وهو أول كتاب يجمع بين الدراسات العلمية الحديثة المنشورة في أشهر المجلات الطبية الأمريكية والأوربية والعربية وبين التطبيقات العملية في شهر الصيام . وهو أول كتاب يرشد الأطباء والمرضى على حد سواء إلى اتخاذ قرار سليم بشأن صيام المريض في رمضان .

كتاب يجب أن تقتنيه كل عائلة ، وأن يكون في عيادة كل طبيب .

* * *